

令和2年度 食育に関する調査結果報告書



令和3年4月
広島市食育推進会議

目 次

I	調査の概要	
1	調査目的	1
2	調査設計	1
3	調査項目	1
4	回収結果	1
5	分析方法	1
6	調査結果の表示方法	1
II	回答者の属性	
1	性別	2
2	年代別	2
3	就業等状況別	2
4	世帯構成別	3
III	調査結果 ※ 第3次広島市食育推進計画に掲げている項目のみ、目標値を表記	
1	「朝食」について	
(1)	朝食の摂取状況	4
(2)	朝食の内容(食べた物)	8
(3)	朝食の内容(組み合わせ)	14
(4)	朝食の準備方法	18
(5)	朝食を食べるために必要だと思うこと	21
2	食品表示について	
(1)	食品表示の確認	26
3	「わ食」について	
(1)	「わ食の日」の認知度	28
(2)	「わ食」の実践度	
①	和食(栄養バランスのとれた日本型食生活の実践)	30
②	輪食(食卓を囲む家族等との団らん)	32
③	環食(環境に配慮した食生活の実践)	34
4	よくかんで味わって食べることについて	
(1)	よくかんで味わって食べる食生活の実践度	36
(2)	よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと	38
5	健全な食生活の実践について	
(1)	「健全な食生活」の実践度	43
(2)	ふだんの食生活で心がけていること	45
(3)	食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法	51
IV	調査票	56

I 調査の概要

1 調査目的

第4次広島市食育推進計画を策定するにあたり、第3次計画の事業効果や食育に関する市民の意識、関心等を把握し、第3次計画策定当初調査及び中間評価調査との比較により、第3次計画の評価を行い、第4次計画策定の基礎資料とする。

2 調査設計

- (1) 調査対象 令和2年(2020年)4月30日現在広島市に居住する満15歳以上の男女
- (2) 標本数 3,640人
- (3) 抽出方法 広島市住民基本台帳から無作為抽出
- (4) 調査方法 無記名式質問紙法による郵送調査
- (5) 調査期間 令和2年(2020年)9月17日(木)～10月12日(月)

3 調査項目

- (1) 朝食(摂取状況、内容、準備方法)について
- (2) 食品表示について
- (3) わ食(和食・輪食・環食)について
- (4) よくかんで味わって食べることについて
- (5) 健全な食生活の実践について

4 回収結果

回収数 2,361人(回収率 64.9%)

有効回収数 2,335人(有効回収率 64.1%) *性・年齢未記入の回答は無効回答として処理

性別	年齢区分	標本数	有効回収数	有効回収率(%)	性別	年齢区分	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
男性	15~19歳	140	76	54.3	女性	15~19歳	140	71	50.7
	20歳代	280	112	40.0		20歳代	280	163	58.2
	30歳代	280	138	49.3		30歳代	280	196	70.0
	40歳代	280	128	45.7		40歳代	280	228	81.4
	50歳代	280	152	54.3		50歳代	280	232	82.9
	60歳代	280	197	70.4		60歳代	280	219	78.2
	70歳以上	280	201	71.8		70歳以上	280	222	79.3
	小計	1,820	1,004	55.2		小計	1,820	1,331	73.1

5 分析方法

調査結果の数値は、広島市の性・年齢別人口(令和2年4月30日現在)に応じて補正を行った。

6 調査結果の表示方法

- (1) 集計結果の割合(%)は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合がある。
- (2) 複数回答が可能な設問は、全ての割合の合計が100%にならない場合がある。
- (3) グラフ中の「n」は質問に対する回答数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。

Ⅱ 回答者の属性

1 性別

区分	件数(人)	割合(%)
全体	2,335	100.0
男性	1,004	43.0
女性	1,331	57.0

2 年代別

区分	全体		男性		女性	
	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)
全体	2,335	100.0	1,004	100.0	1,331	100.0
15~19歳	147	6.3	76	7.6	71	5.3
20歳代	275	11.8	112	11.2	163	12.2
30歳代	334	14.3	138	13.7	196	14.7
40歳代	356	15.2	128	12.7	228	17.1
50歳代	384	16.4	152	15.1	232	17.4
60歳代	416	17.8	197	19.6	219	16.5
70歳以上	423	18.1	201	20.0	222	16.7

3 就業等状況別

区分	全体		勤労者		家事従事者		学生 (中学生・高校生)		学生 (大学生等)		その他		無回答	
	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)
全体	2,335	100.0	1,357	58.1	415	17.8	92	3.9	110	4.7	322	13.8	39	1.7

区分	全体		勤労者		家事従事者		学生 (中学生・高校生)		学生 (大学生等)		その他		無回答		
	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	
全体	2,335	100.0	1,357	100.0	415	100.0	92	100.0	110	100.0	322	100.0	39	100.0	
性別	男性	1,004	43.0	659	48.6	16	3.9	50	54.3	49	44.5	215	66.8	15	38.5
	女性	1,331	57.0	698	51.4	399	96.1	42	45.7	61	55.5	107	33.2	24	61.5
年齢別	15~19歳	147	6.3	7	0.5	—	—	91	98.9	48	43.6	1	0.3	—	—
	20歳代	275	11.8	183	13.5	13	3.1	1	1.1	61	55.5	17	5.3	—	—
	30歳代	334	14.3	262	19.3	61	14.7	—	—	1	0.9	9	2.8	1	2.6
	40歳代	356	15.2	302	22.3	39	9.4	—	—	—	—	14	4.3	1	2.6
	50歳代	384	16.4	310	22.8	49	11.8	—	—	—	—	23	7.1	2	5.1
	60歳代	416	17.8	220	16.2	121	29.2	—	—	—	—	69	21.4	6	15.4
	70歳以上	423	18.1	73	5.4	132	31.8	—	—	—	—	189	58.7	29	74.4

※ 大学生等…大学生・短大生・専門学校生

4 世帯構成別

区分	全体		一人暮らし		夫婦のみの世帯		18歳未満の子どもがいる世帯		その他		無回答	
	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)
全体	2,335	100.0	322	13.8	581	24.9	675	28.9	748	32.0	9	0.4

区分	全体		一人暮らし		夫婦のみの世帯		18歳未満の子どもがいる世帯		その他		無回答		
	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	
全体	2,335	100.0	322	100.0	581	100.0	675	100.0	748	100.0	9	100.0	
性別	男性	1,004	43.0	142	44.1	300	51.6	250	37.0	306	40.9	6	66.7
	女性	1,331	57.0	180	55.9	281	48.4	425	63.0	442	59.1	3	33.3
年齢別	15~19歳	147	6.3	5	1.6	—	—	98	14.5	42	5.6	2	22.2
	20歳代	275	11.8	67	20.8	26	4.5	34	5.0	145	19.4	3	33.3
	30歳代	334	14.3	33	10.2	43	7.4	204	30.2	53	7.1	1	11.1
	40歳代	356	15.2	36	11.2	22	3.8	212	31.4	86	11.5	—	—
	50歳代	384	16.4	48	14.9	89	15.3	82	12.1	164	21.9	1	11.1
	60歳代	416	17.8	53	16.5	197	33.9	28	4.1	138	18.4	—	—
70歳以上	423	18.1	80	24.8	204	35.1	17	2.5	120	16.0	2	22.2	

Ⅲ 調査結果

調査結果の数値は、広島市の性・年齢別人口(令和2年4月30日現在)に応じて補正を行った数値である。

1 「朝食」について

(1) 朝食の摂取状況

指 標: 朝食を食べることが習慣になっている人の割合
 目標数値: 20 歳代男性…85%以上、30 歳代男性…85%以上
 平成27年度数値: 20 歳代男性…76.5%、30 歳代男性…62.5%
 平成29年度数値: 20 歳代男性…75.9%、30 歳代男性…73.0%

「朝食を食べている」(「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日食べる」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全体】 85.7%

【性・年齢別】 男女とも 20 歳代(男性 72.3%、女性 77.3%)が最も低い。

【就業等状況別】 学生(大学生等)(79.3%)が最も低い。

【世帯構成別】 一人暮らし(80.3%)が最も低い。

【調査年度別】 大きな変化はみられない。

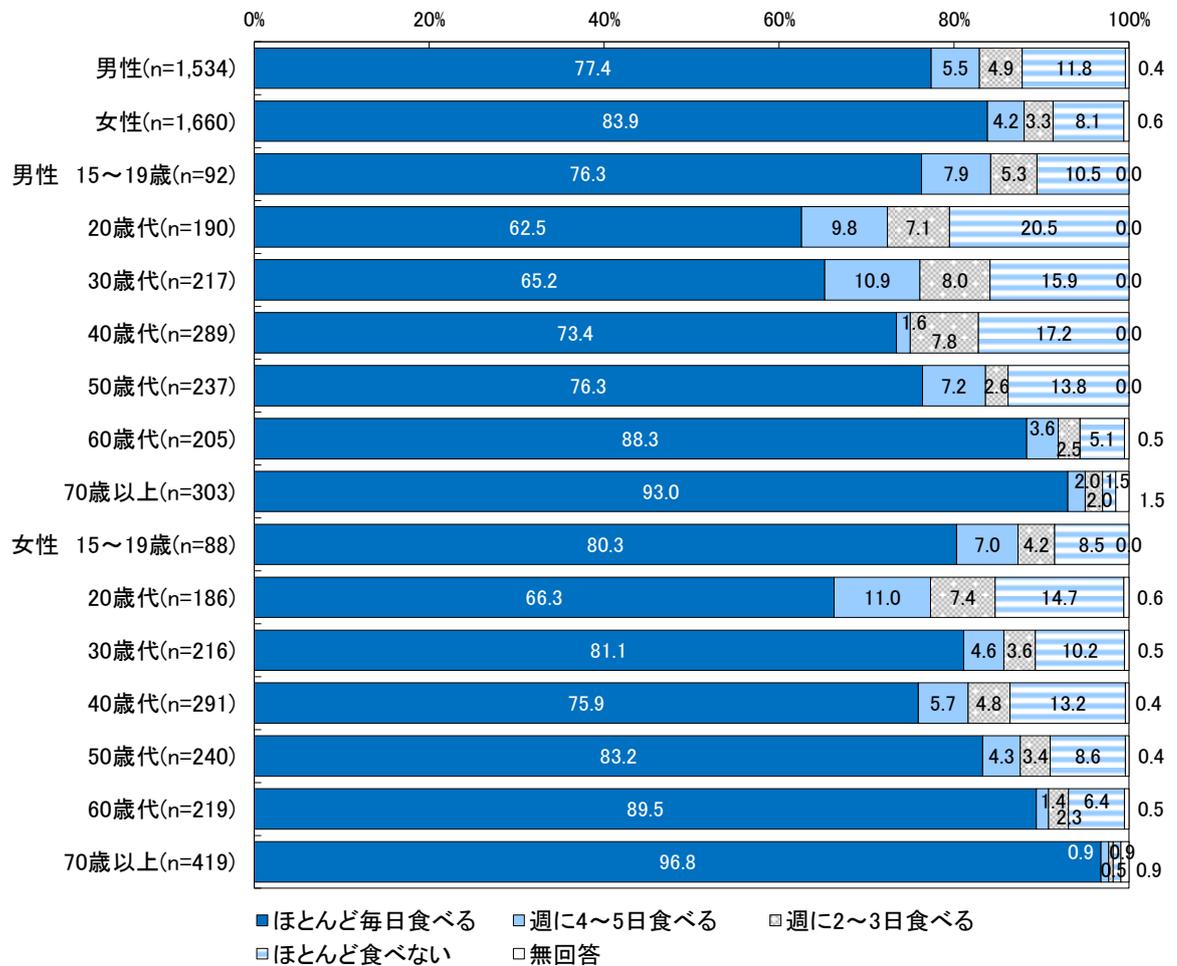
【20 歳代男性及び 30 歳代男性】 20 歳代 72.3%、30 歳代 76.1%
 調査年度別比較では、20 歳代では前々回調査(H27年度 76.5%、前回調査(H29 年度 75.9%)に比べて大きな変化はみられない。
 30 歳代では前々回調査(H27年度 62.5%)、前回調査(H29 年度 73.0%)と比べて、上昇傾向である。

【朝食の準備方法別】 「主にコンビニで調理されたものを購入」する者(76.8%)が最も低く、「主に家で調理」された物を食べる者(97.2%)と比べて 20.4 ポイント低い。

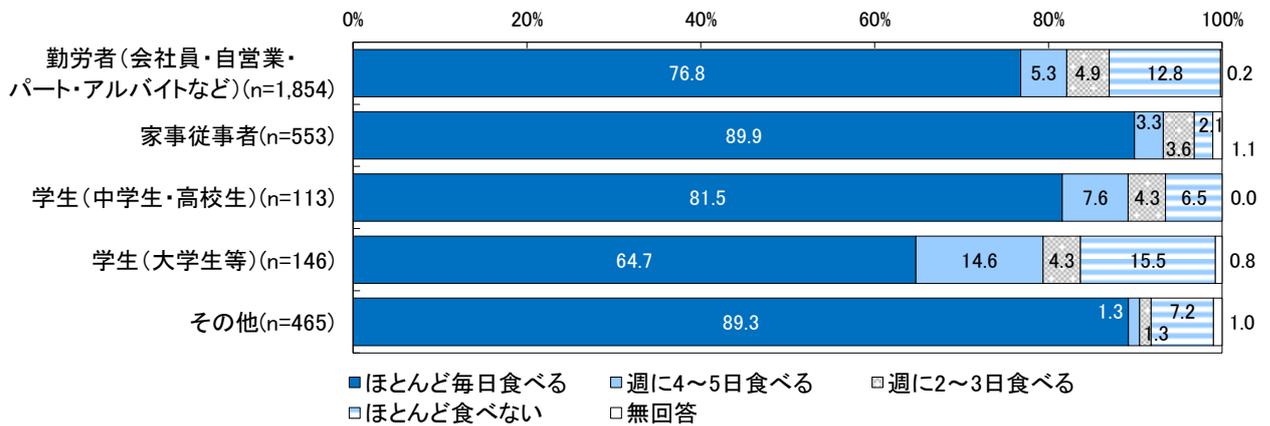
【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(68.4%)が「実践できていると思う」者(92.2%)に比べ 23.8 ポイント低い。



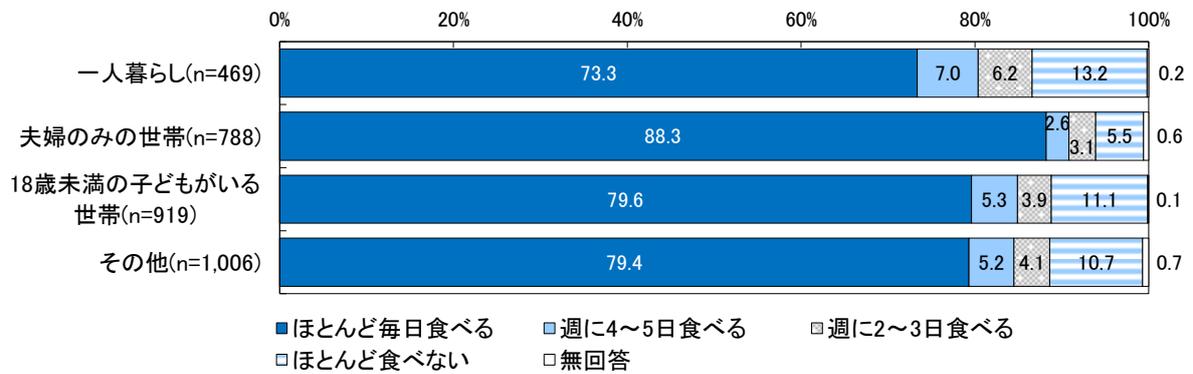
【朝食の摂取状況(全体)】



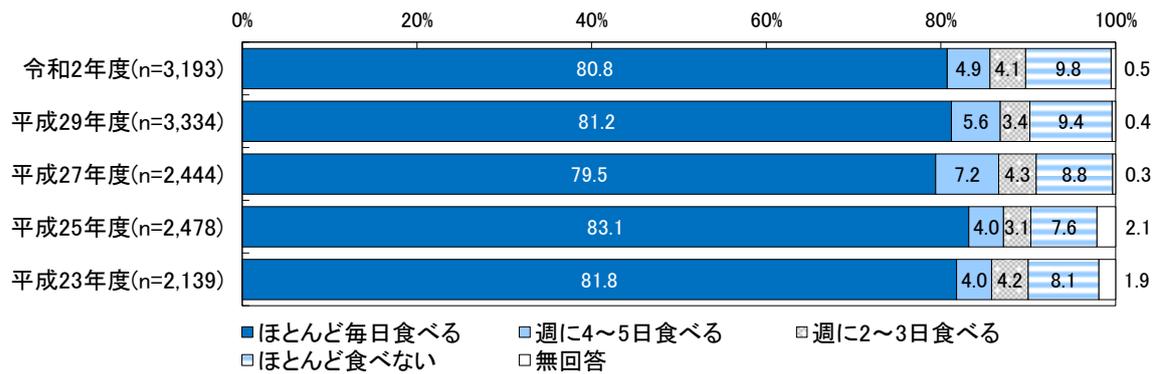
【朝食の摂取状況(性/性・年齢別)】



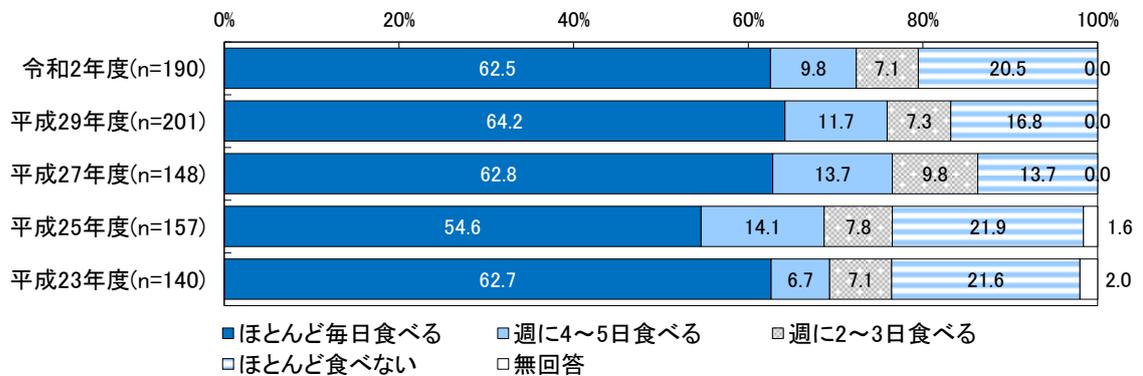
【朝食の摂取状況(就業等状況別)】



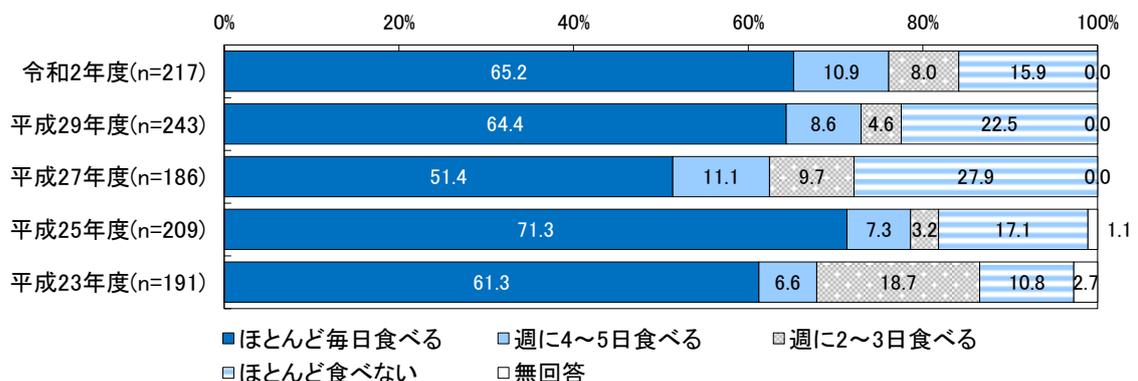
【朝食の摂取状況(世帯構成別)】



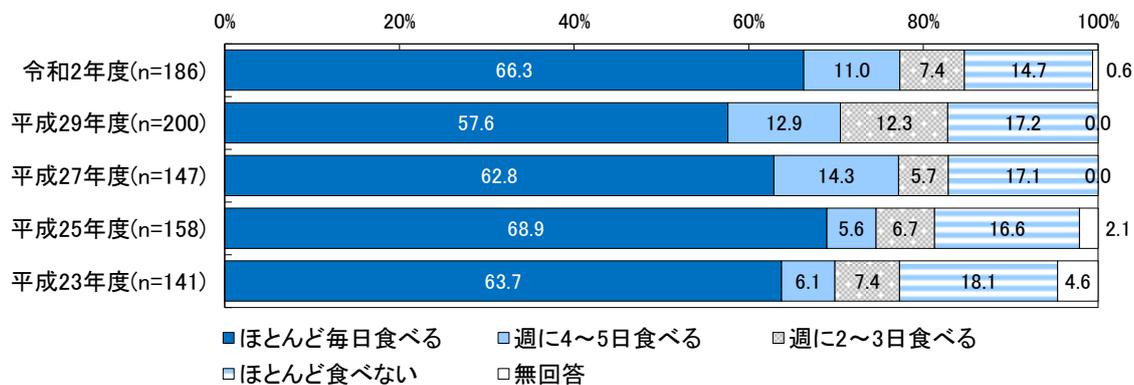
【朝食の摂取状況(全体・調査年度別)】



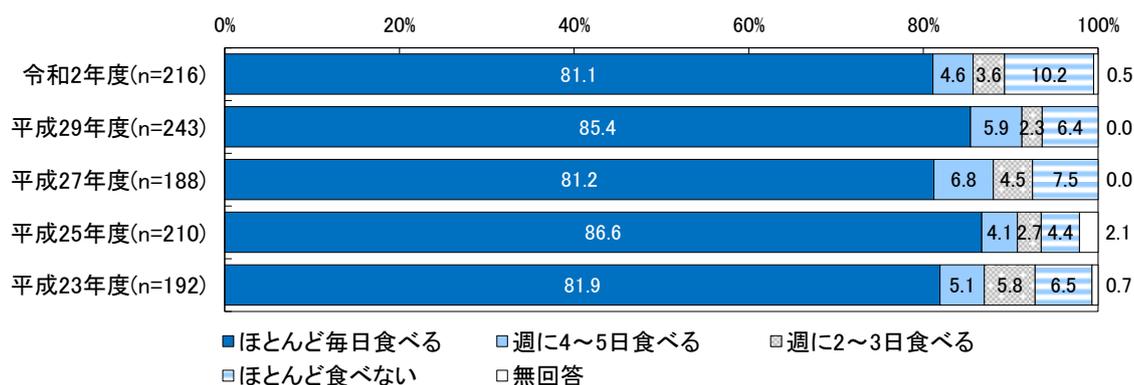
【朝食の摂取状況(20歳代男性・調査年度別)】



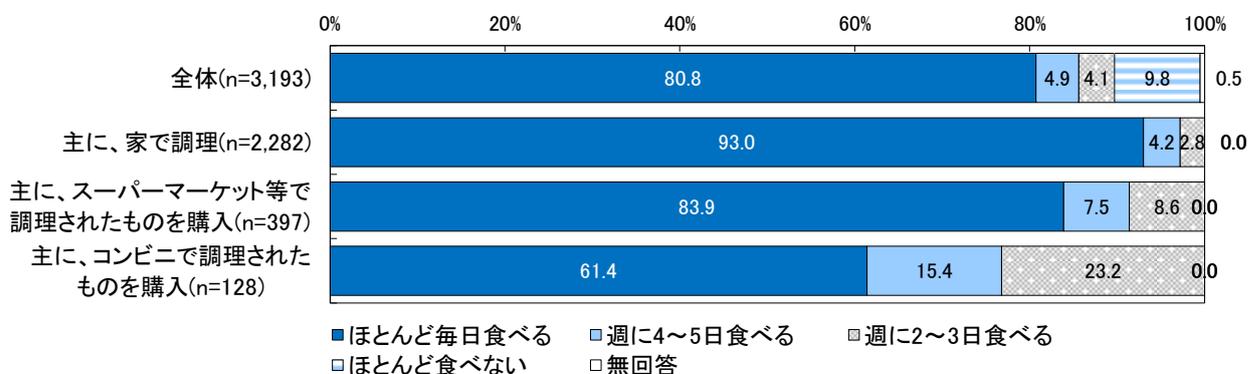
【朝食の摂取状況(30歳代男性・調査年度別)】



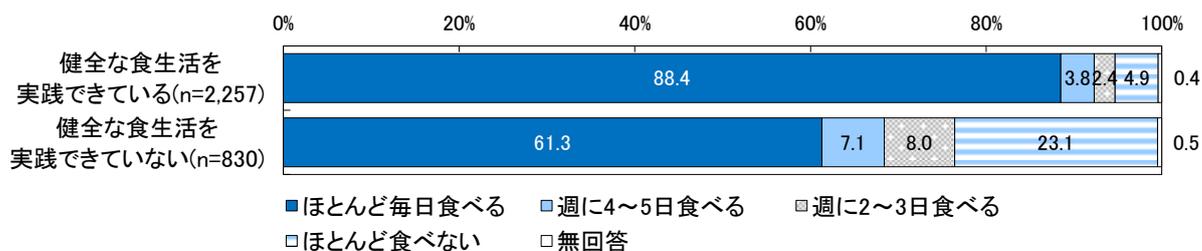
【朝食の摂取状況(20歳代女性・調査年度別)】



【朝食の摂取状況(30歳代女性・調査年度別)】



【朝食の摂取状況(朝食の準備方法別)】



【朝食の摂取状況(健全な食生活の実践状況別)】

(2) 朝食の内容(食べた物)

「朝食を食べる」(「ほとんど毎日食べる」「週に4~5日食べる」「週に2~3日食べる」と回答した者に、その内容を尋ねた結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「パン」(60.0%)が最も高い。回答割合が3割を超えるのは、「牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)」(47.3%)、「ごはん(おにぎりを含む)」(36.6%)、「野菜を使ったおかず」(33.5%)、「果物」(33.0%)、「卵を使ったおかず」(31.9%)である。

【性別】男性が女性に比べて約 10 ポイント下回っているのは、「牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)」(男性 39.9%、女性 53.8%)、「野菜を使ったおかず」(男性 27.9%、女性 38.4%)、「果物」(男性 26.8%、女性 38.4%)、「赤色の食べ物」(男性 66.1%、女性 76.9%)である。

【性・年齢別】「黄色の食べ物」は、男女とも全年代で9割を超えている。
 「ごはん(おにぎりを含む)」は、男女とも15~19歳(男性47.1%、女性52.3%)が最も高い。
 「赤色の食べ物」は、男女とも20歳代(男性46.1%、女性58.7%)が最も低い。
 「野菜を使ったおかず」は、男女とも20歳代(男性12.4%、女性20.3%)が最も低い。

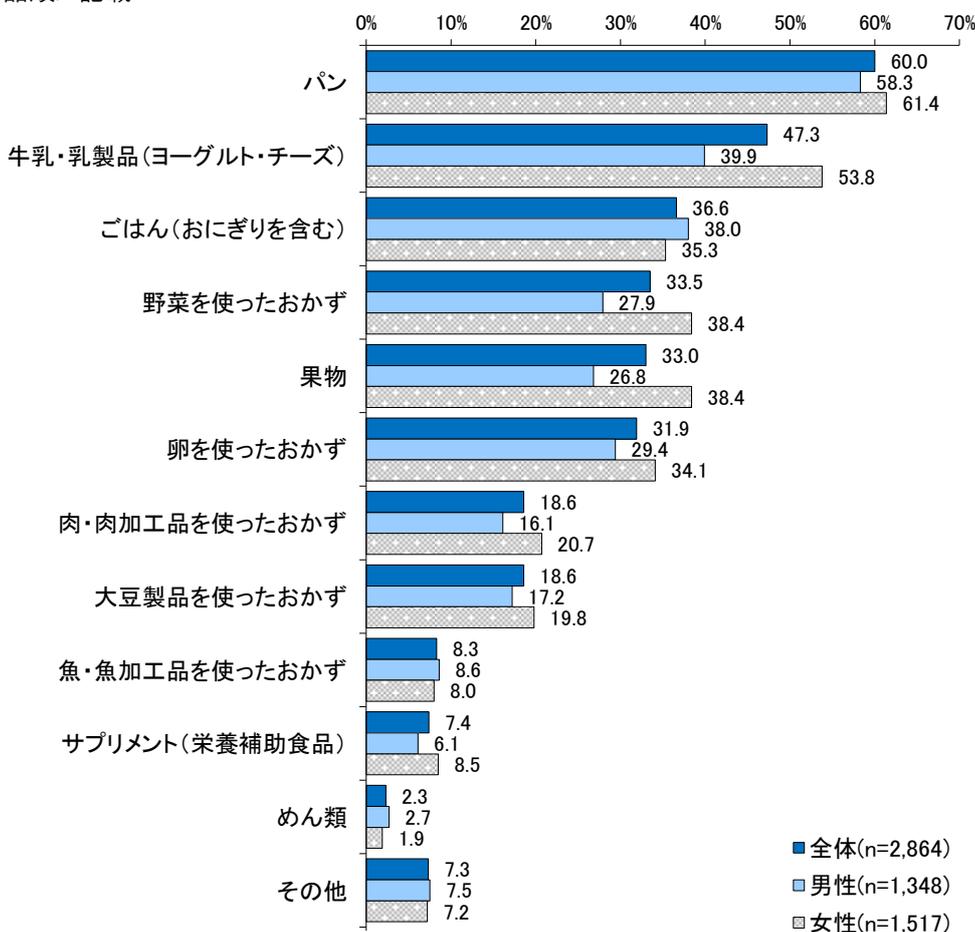
【就業等状況別】「赤色の食べ物」は学生(大学生等)(56.2%)で最も低い。
 「野菜を使ったおかず」は学生(大学生等)(19.4%)で最も低い。

【世帯構成別】「野菜を使ったおかず」は18歳未満の子どもがいる世帯(26.8%)で最も低い。

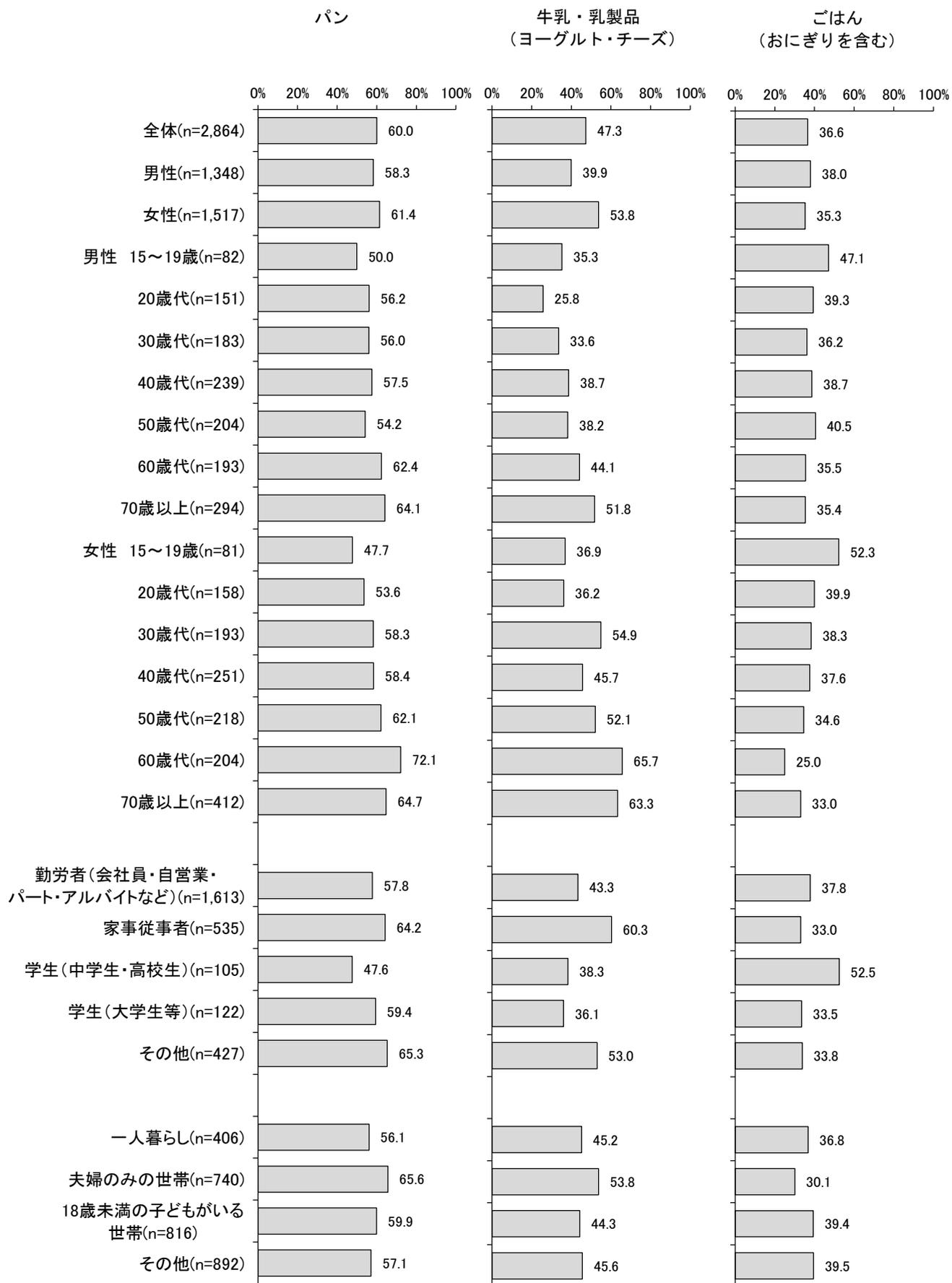
※ 分類方法

分類	朝食の内容
黄色の食べ物	・ごはん(おにぎりを含む) ・パン ・めん類
赤色の食べ物	・肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず ・牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ)
緑色の食べ物	・野菜を使ったおかず ・果物

※回答割合が高い食品順に記載



【朝食の内容(全体, 性別)】

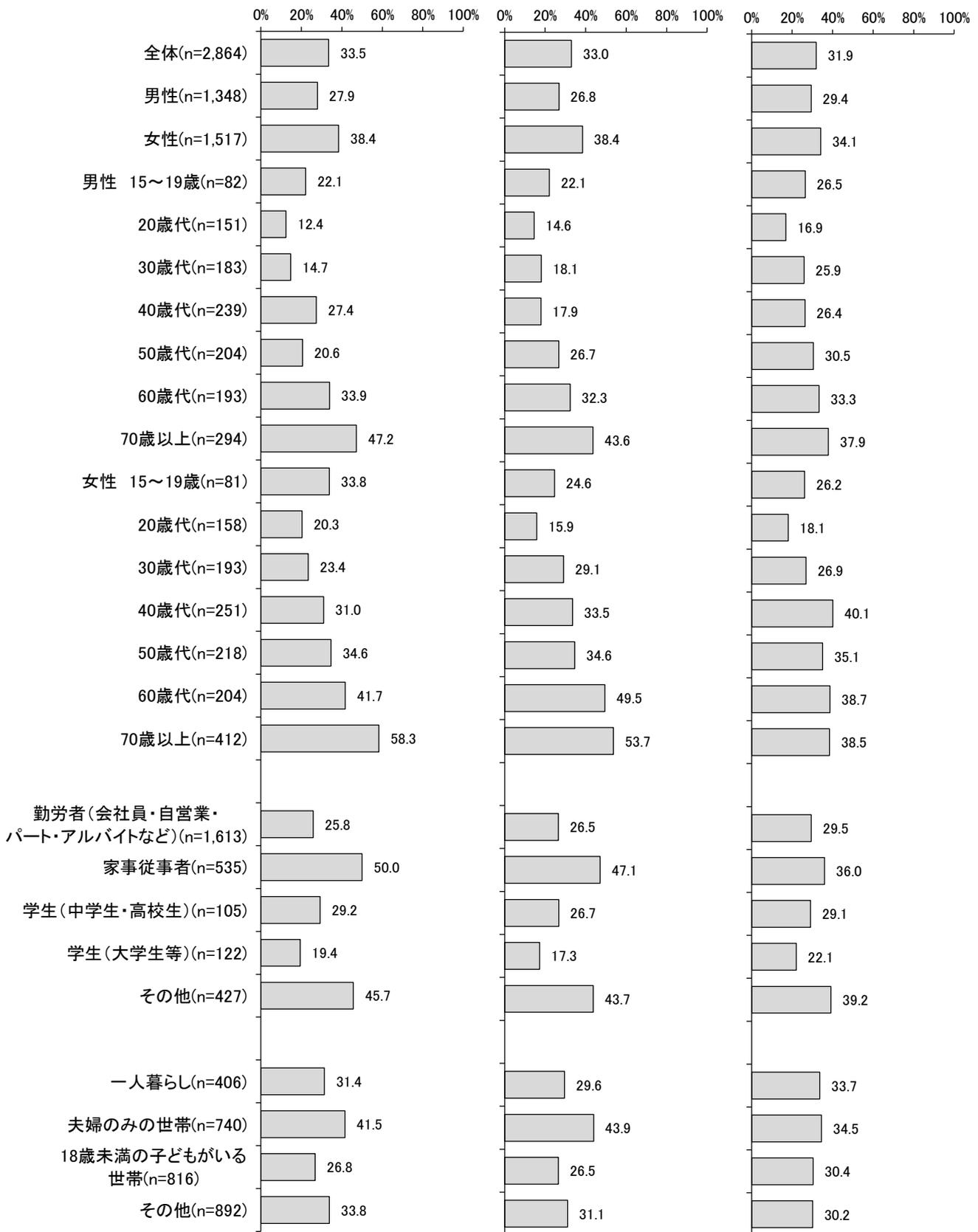


【朝食の内容(全体, 性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

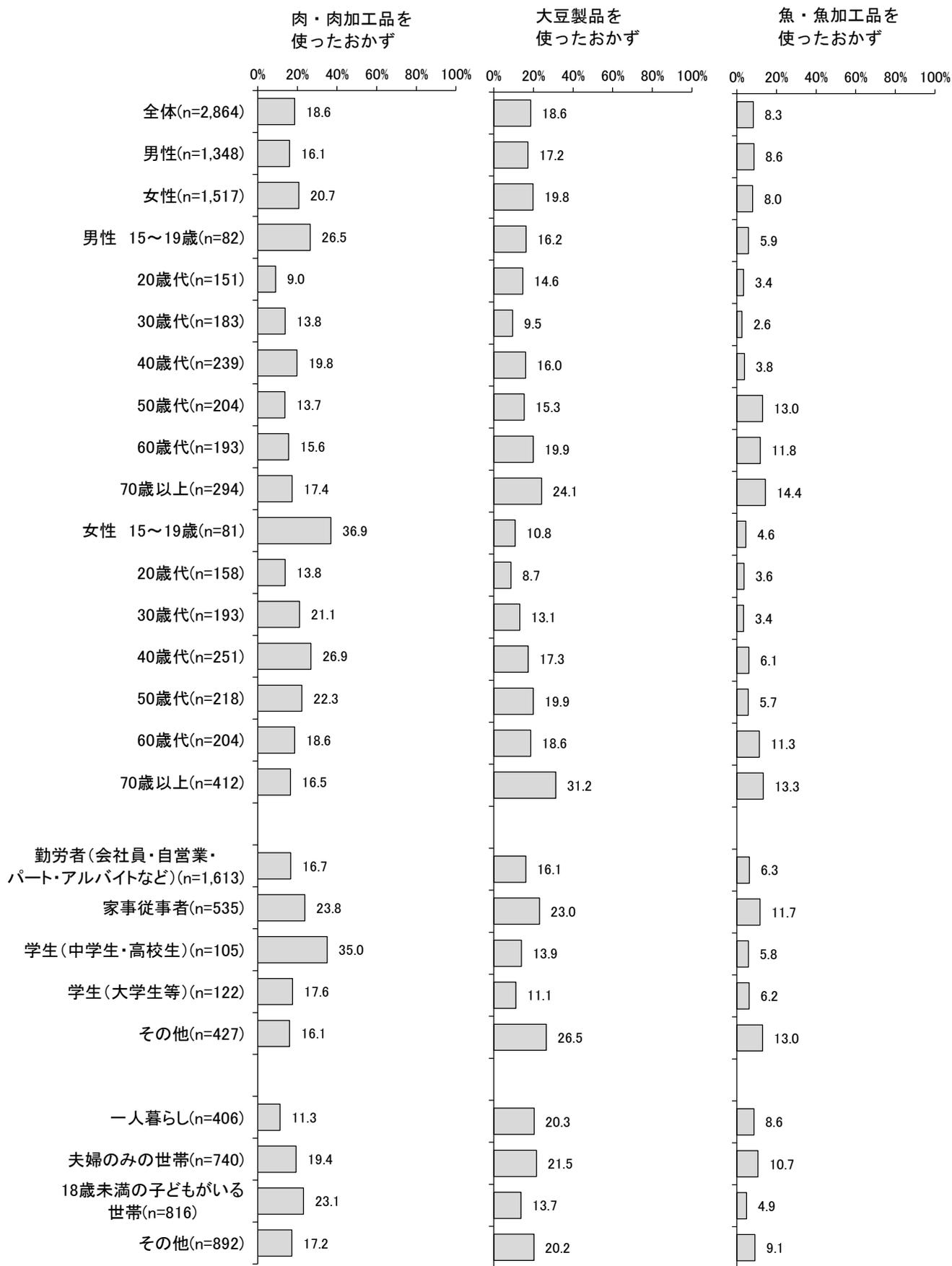
野菜を使ったおかず

果物

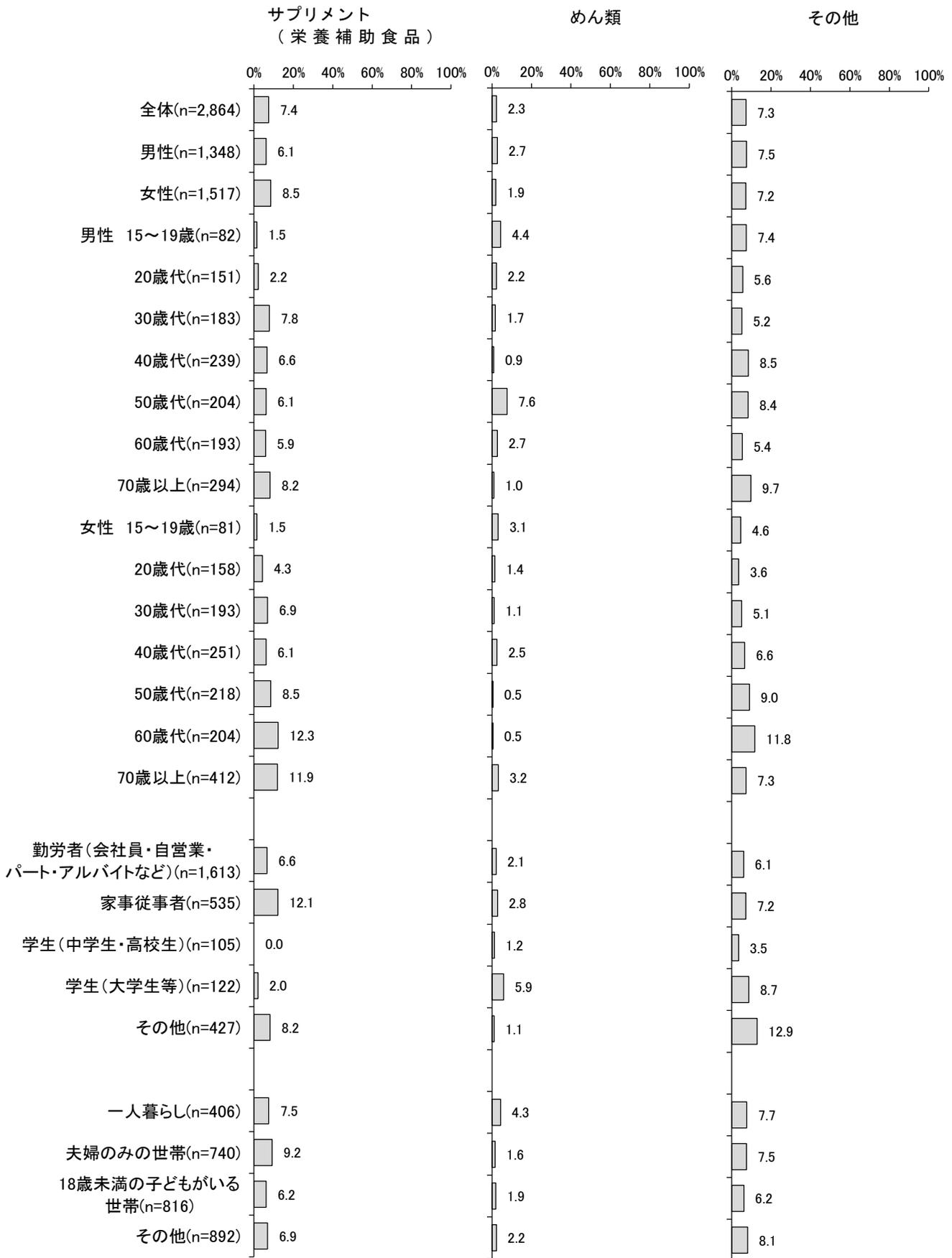
卵を使ったおかず



【朝食の内容(全体, 性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

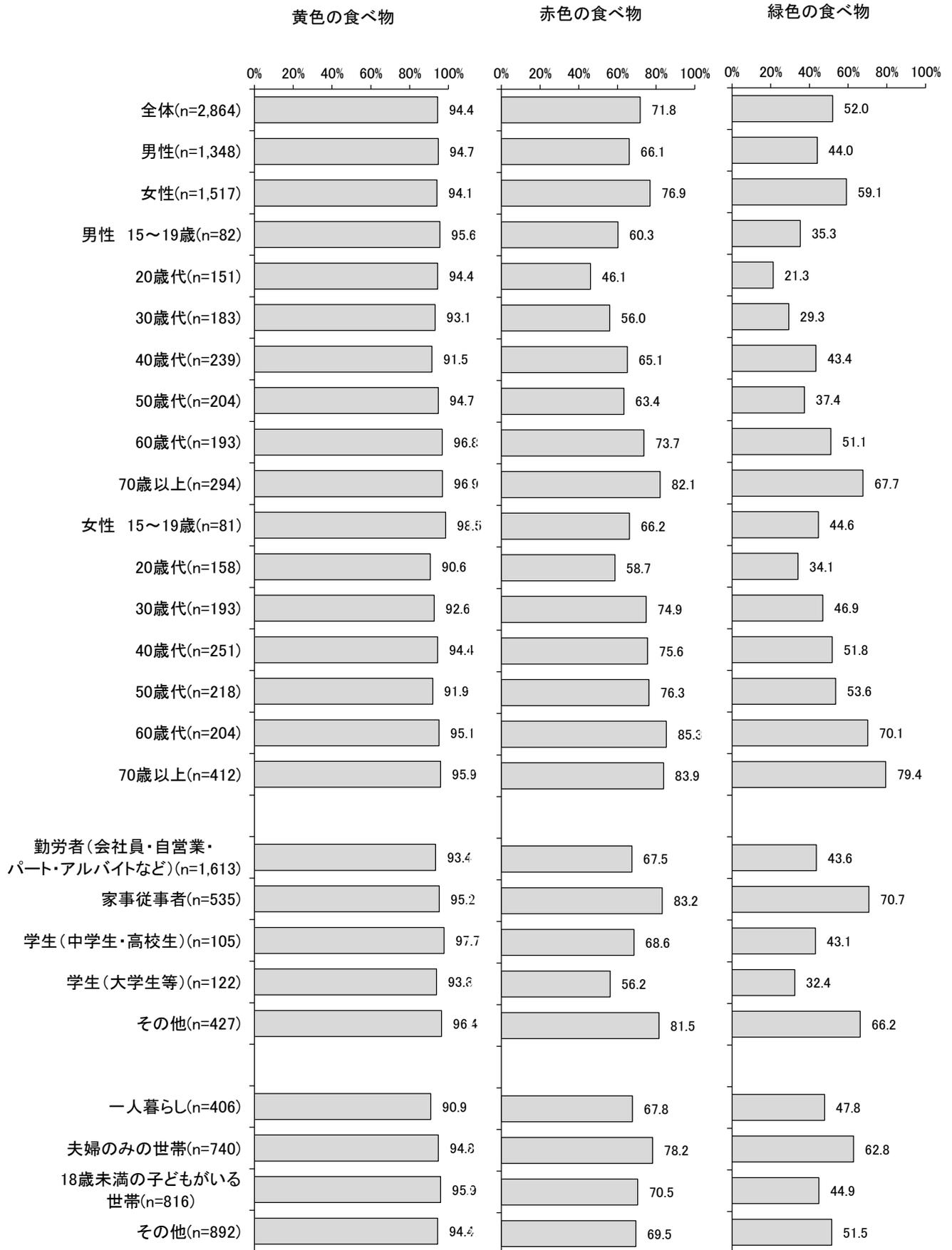


【朝食の内容(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【朝食の内容(全体, 性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

※ 分類毎



【朝食の内容(全体、性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

(3) 朝食の内容(組み合わせ)

指 標: 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている人の割合
 目標数値: 70%以上
 平成27年度数値: 46.6% 平成29年度数値: 43.3%

「朝食を食べる」(「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」と回答した者の、朝食の内容の組み合わせ*結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「黄色+赤色+緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(44.6%)が最も高い。

【性・年齢別】「黄色+赤色+緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者は男性(36.9%)が女性(51.5%)に比べて 14.6 ポイント低く、男女とも 20 歳代(男性 16.9%、女性 25.4%)が最も低い。

男性の 15～19 歳(35.3%)、20 歳代(48.3%)、30 歳代(34.5%)、女性の 20 歳代(32.6%)では、「黄色の食べ物」のみを食べている者が最も多い。

【就業等状況別】「黄色+赤色+緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者は、家事従事者(64.7%)で最も高く、学生(大学生等)(24.6%)で最も低い。

学生(大学生等)では、「黄色の食べ物」のみを食べている者(38.0%)が最も多い。

【世帯構成別】「黄色+赤色+緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者は、夫婦のみの世帯(54.9%)で最も高く、一人暮らし世帯(39.6%)、18 歳未満の子どもがいる世帯(39.8%)で低い。

【調査年度別】 大きな変化はみられない。

【朝食の準備方法別】「主に家で調理して食べる」者では、「黄色+赤色+緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(51.1%)が最も多いが、「主にスーパーマーケット・食品販売店で調理された物を購入する」者及び「主にコンビニエンスストアで調理された物を購入する」者では、「黄色の食べ物」のみを食べている者が最も多い。(スーパー等 35.5%、コンビニ 65.5%)

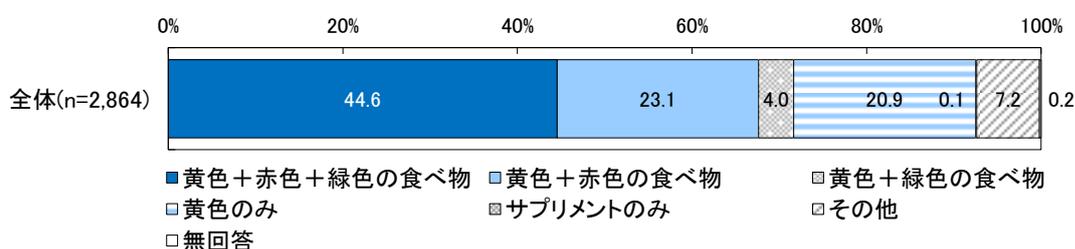
【和食*の実践度別】「和食を実践している」者では、「黄色+赤色+緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(52.5%)が最も多いが、「実践していない」者では、「黄色の食べ物」のみを食べている者(35.0%)が最も多い。

【健全な食生活の実践度別】「健全な食生活を実践できていると思う」者では、「黄色+赤色+緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(51.2%)が最も多いが、「実践できていないと思う」者では、「黄色の食べ物」のみを食べている者(33.6%)が最も多い。

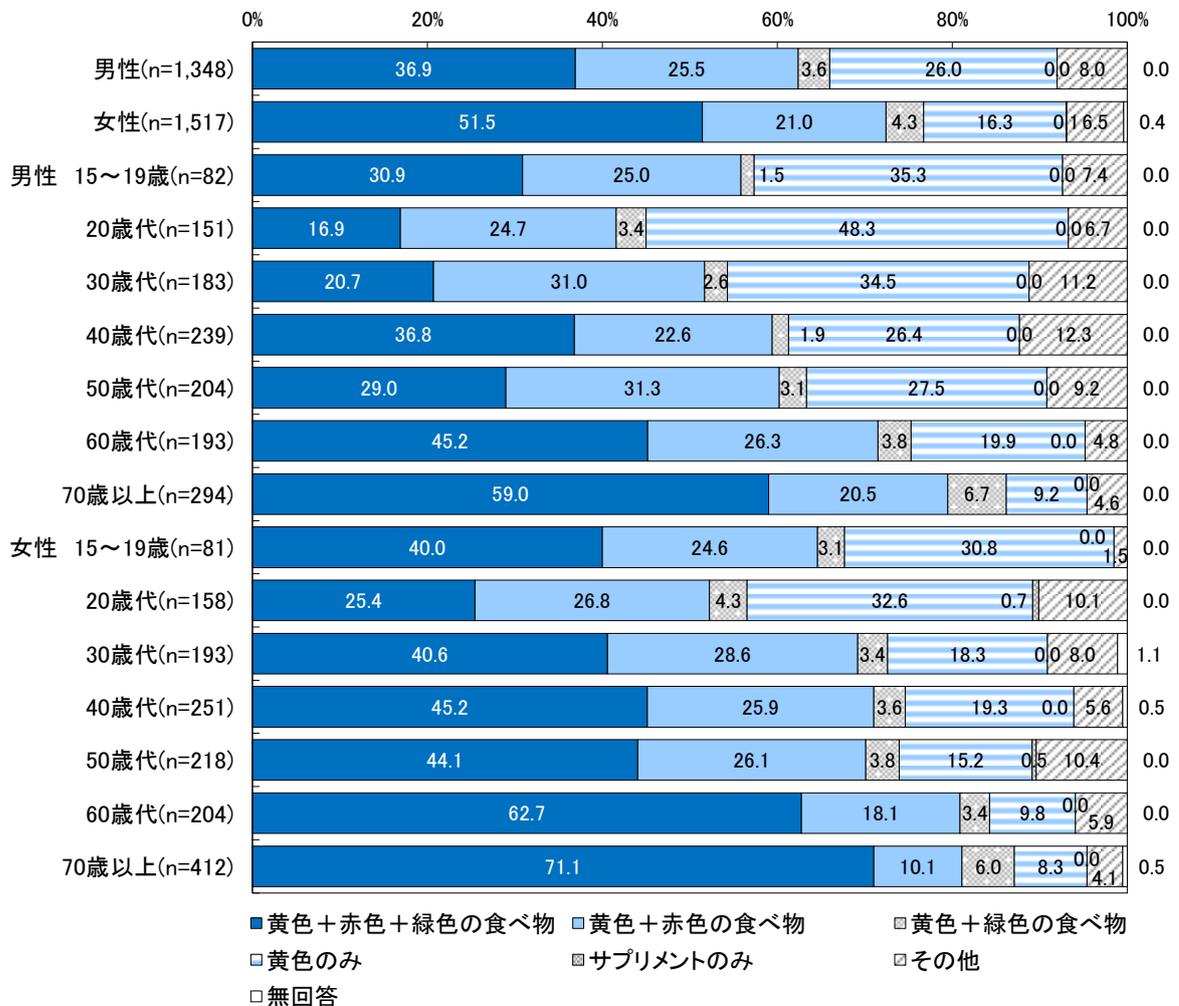
* 和食 P30 参照

※ 分類方法

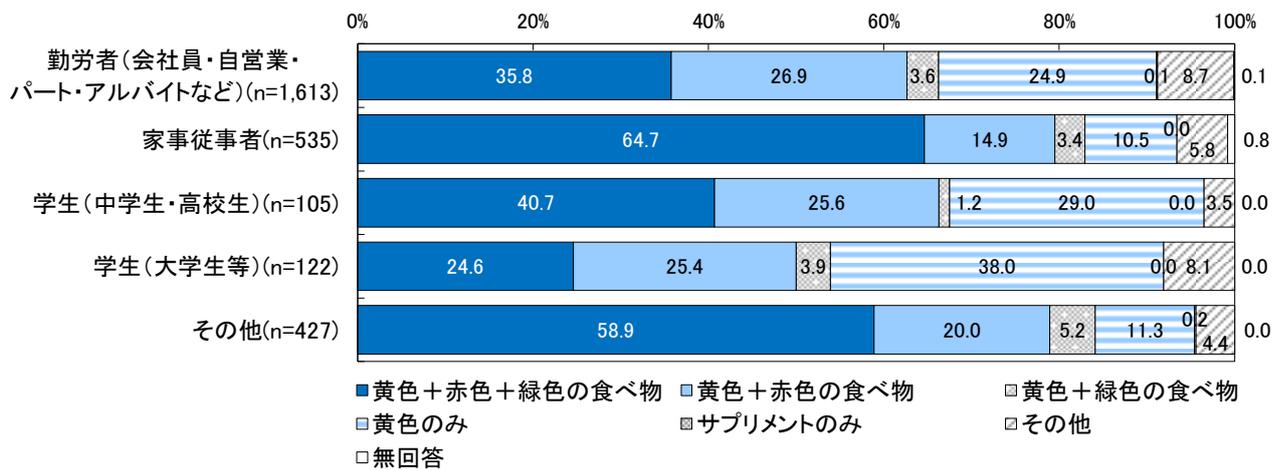
分類	朝食の内容
黄色の食べ物	・ごはん(おにぎりを含む) ・パン ・めん類
赤色の食べ物	・肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず ・牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ)
緑色の食べ物	・野菜を使ったおかず ・果物



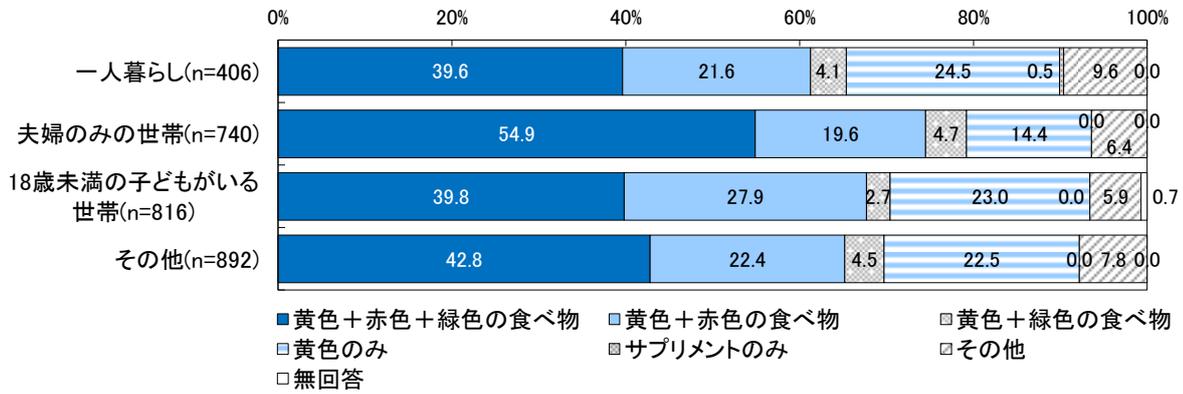
【朝食の内容(組み合わせ)(全体)】



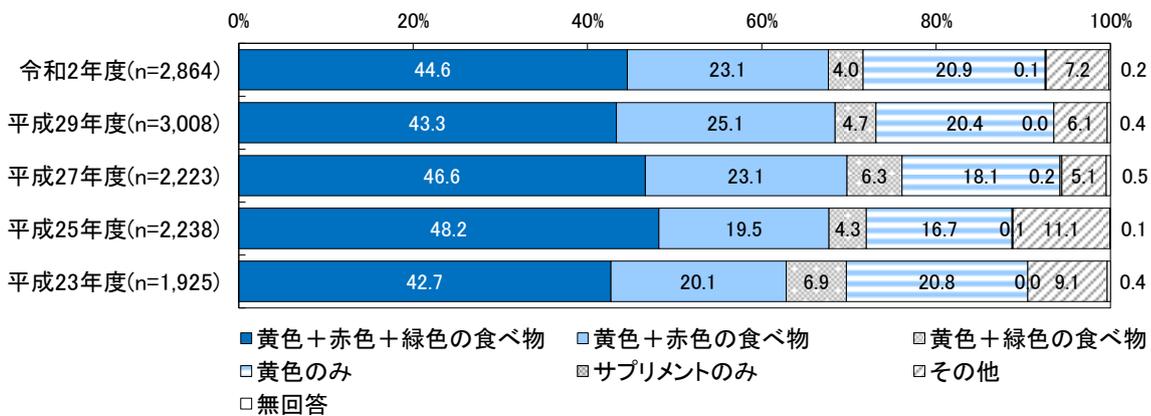
【朝食の内容(組み合わせ)(性/性・年齢別)】



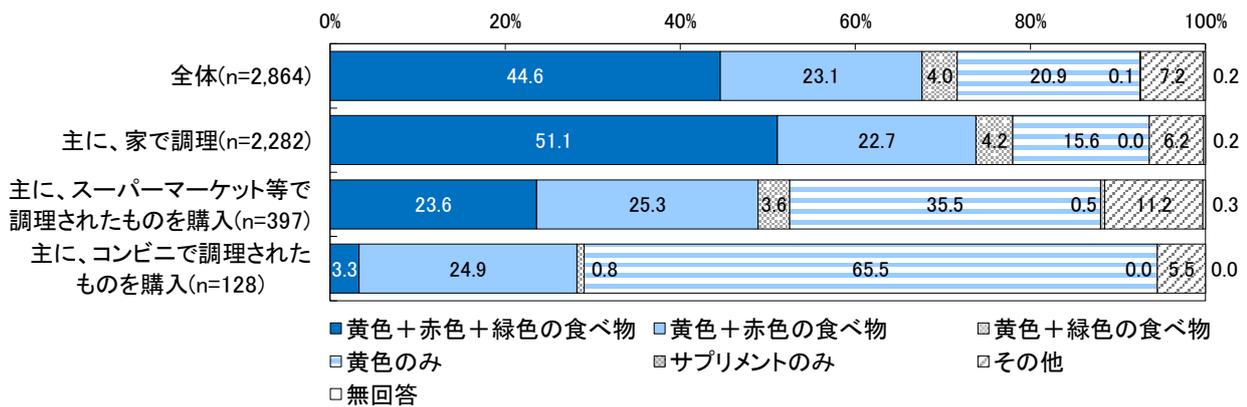
【朝食の内容(組み合わせ)(就業等状況別)】



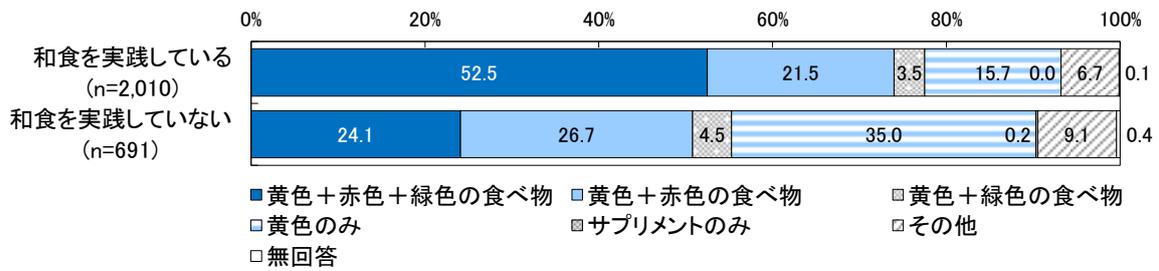
【朝食の内容(組み合わせ)(世帯構成別)】



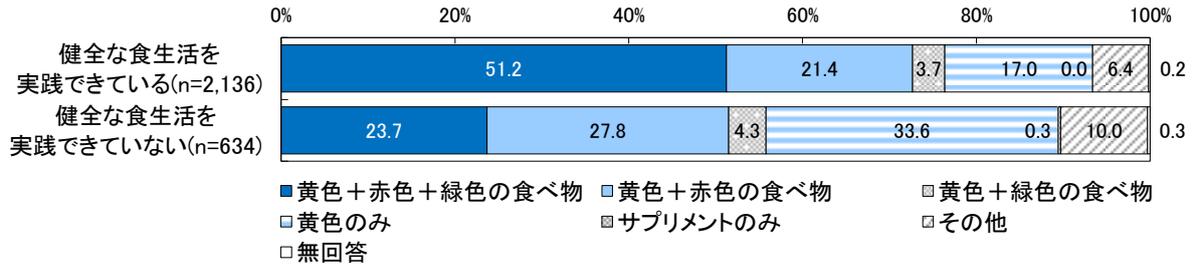
【朝食の内容(組み合わせ)(調査年度別)】



【朝食の内容(組み合わせ)(朝食の準備方法別)】



【朝食の内容(組み合わせ)(和食の実践度別)】



【朝食の内容(組み合わせ)(健全な食生活の実践状況別)】

(4) 朝食の準備方法

「朝食を食べる」「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」と回答した者に、朝食の準備方法について尋ねた結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「主に家で調理して食べる」(79.7%)が最も高い。

【性・年齢別】「主にスーパーマーケット・食品販売店で調理された物を購入する」が2割を超えるのは20歳代男性(30.3%)、20歳代女性(23.2%)である。

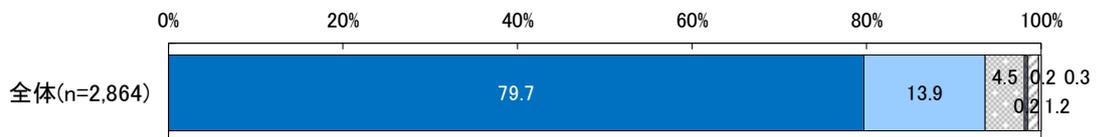
「主にコンビニエンスストアで調理された物を購入する」が1割を超えるのは、30歳代男性(14.7%)及び40歳代男性(13.2%)である。

【就業等状況別】「主にスーパーマーケット・食品販売店で調理された物を購入する」は学生(大学生等)(22.4%)が最も高い。

「主にコンビニエンスストアで調理された物を購入する」は学生(大学生等)(6.7%)、勤労者(6.6%)が高い。

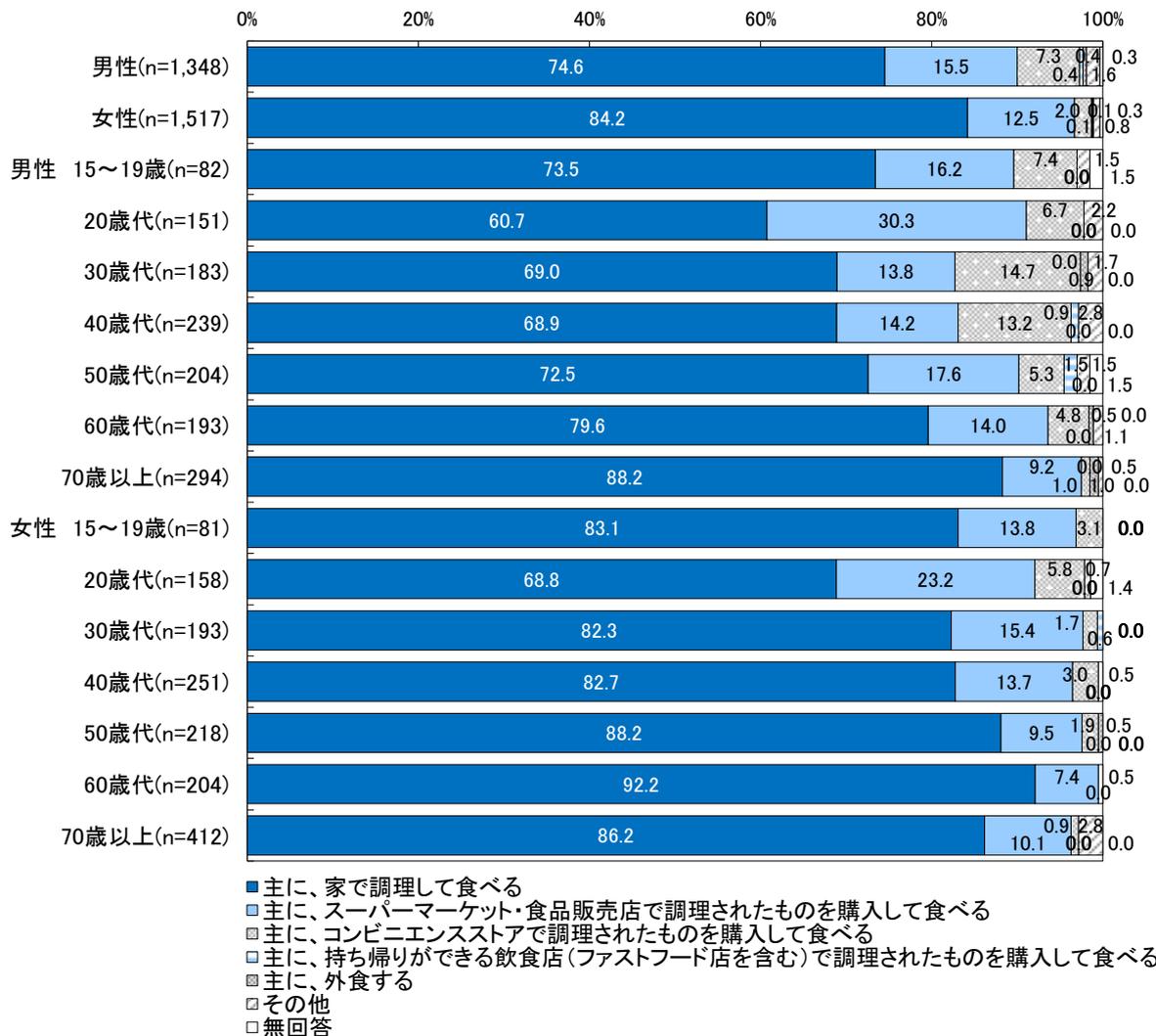
【世帯構成別】「主にコンビニエンスストアで調理された物を購入する」は一人暮らし(13.6%)が最も高い。

【調査年度別】「主に家で調理して食べる」(79.7%)は、前回調査(平成29年度)(71.4%)と比較し、8.3ポイント増加した。

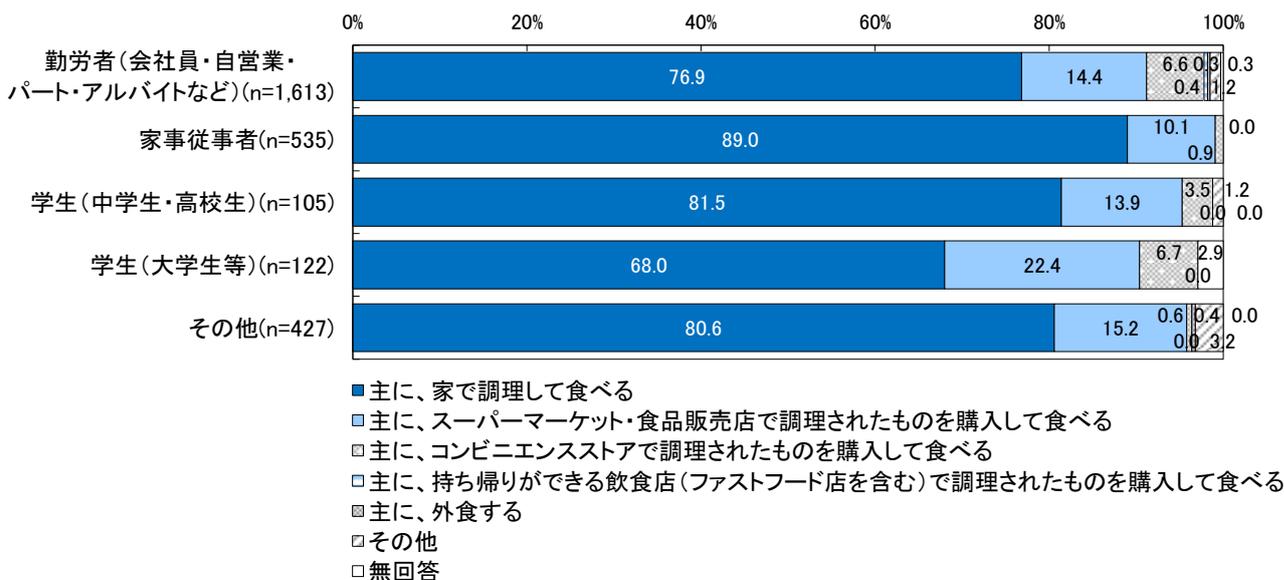


- 主に、家で調理して食べる
- 主に、スーパーマーケット・食品販売店で調理されたものを購入して食べる
- 主に、コンビニエンスストアで調理されたものを購入して食べる
- 主に、持ち帰りができる飲食店(ファストフード店を含む)で調理されたものを購入して食べる
- 主に、外食する
- その他
- 無回答

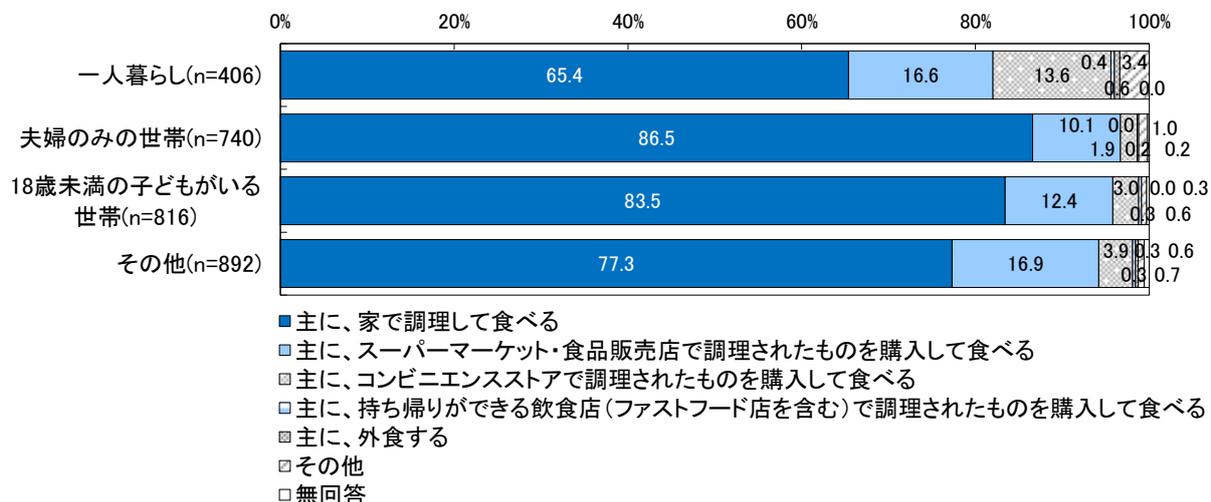
【朝食の準備方法(全体)】



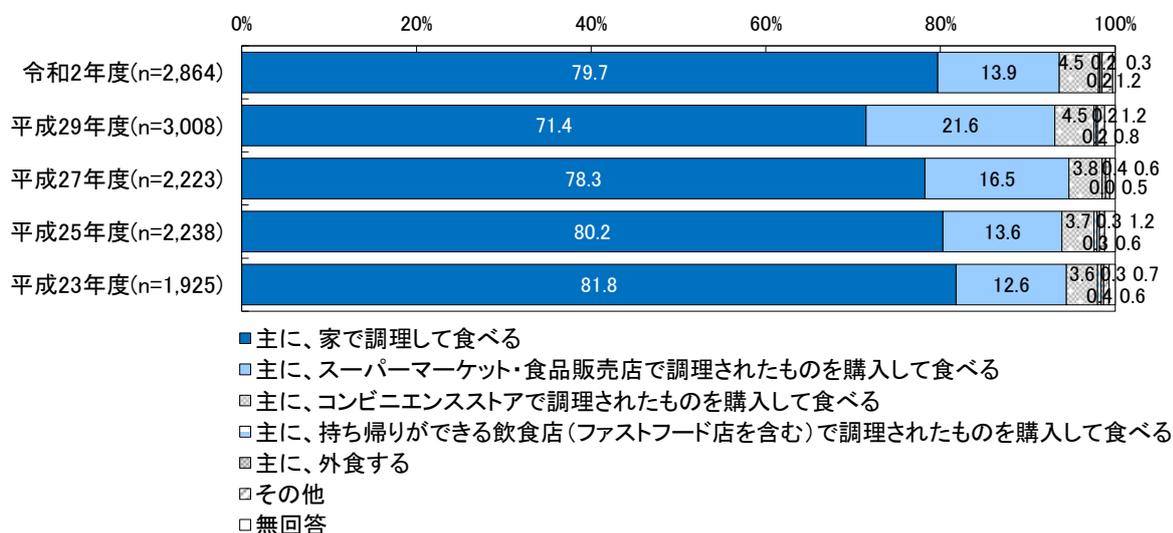
【朝食の準備方法(性/性・年齢別)】



【朝食の準備方法(就業等状況別)】



【朝食の準備方法(世帯構成別)】



【朝食の準備方法(調査年度別)】

(5) 朝食を食べるために必要だと思うこと

「朝食を食べないことがある」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した者に、朝食を食べるために必要だと思うことを尋ねた結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(35.1%)が最も高い。次いで「朝食を用意してくれる人がある環境」(28.1%)、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(23.8%)の順である。

【性別】 男性では「朝食を用意してくれる人がある環境」(34.1%)が最も高く、次いで、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(31.4%)、「自宅以外で手軽に朝食を食べることができる環境」(21.9%)の順である

女性では、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(40.0%)が最も高く、次いで、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(31.3%)、「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組み合わせ方法・組み合わせ例の紹介」(20.8%)の順である。

【就業等状況別】 学生(大学生)では「朝食を用意してくれる人がある環境」(49.2%)が最も高い。

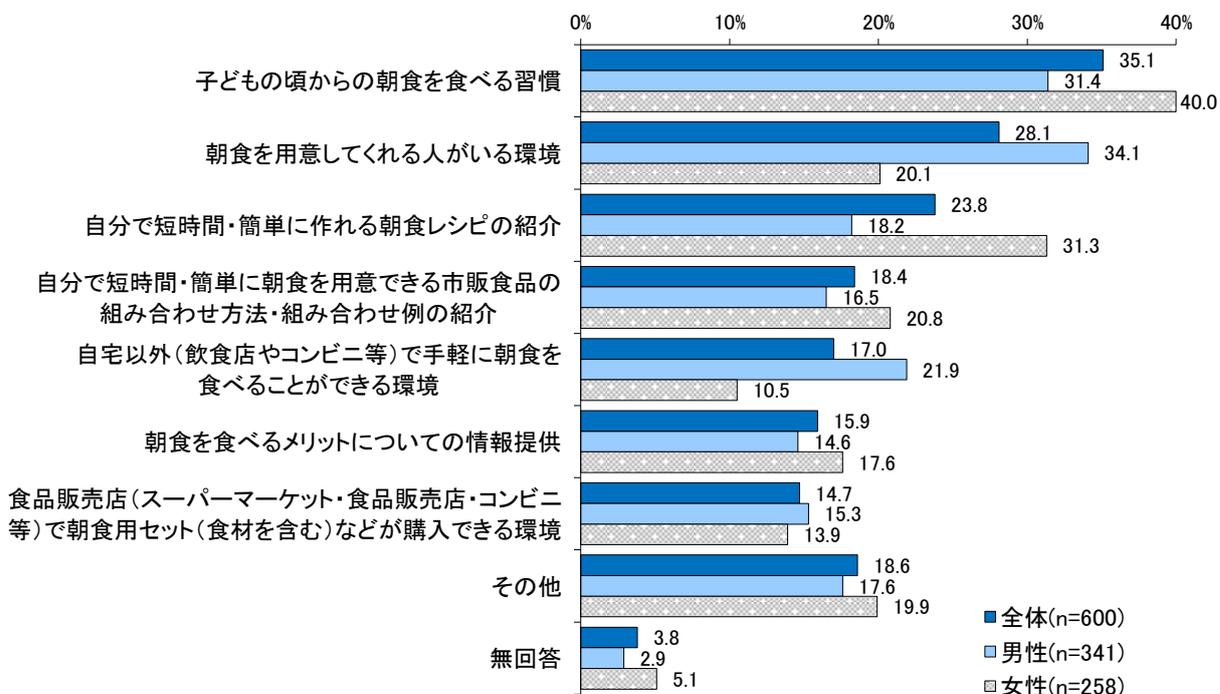
【朝食摂取状況別】 朝食を「週に2～3日食べる」者では、「食品販売店で朝食用セットなどが購入できる環境」(24.1%)が他に比べて高い。

朝食を「ほとんど食べない」者では、「その他」(28.5%)が高く、その内容は「朝食を食べる時間の余裕」、「朝食が食べられる体調」等があがった。

【朝食の準備方法別】 「主に、家で調理」する者では、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(45.6%)が最も高く、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(37.6%)、「朝食を用意してくれる人がある環境」(35.1%)の順である。

「主に、スーパーマーケット等で調理されたものを購入」する者では、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(42.0%)が最も高く、「食品販売店で朝食用セットなどが購入できる環境」(32.9%)、「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組み合わせ方法・組み合わせ例の紹介」(30.9%)の順である。

「主に、コンビニで調理されたものを購入」する者では、「自宅以外(飲食店やコンビニ等)で手軽に朝食を食べることができる環境」(35.1%)が最も高く、「朝食を用意してくれる人がある環境」(28.5%)、「食品販売店で朝食用セットなどが購入できる環境」(28.4%)の順である。

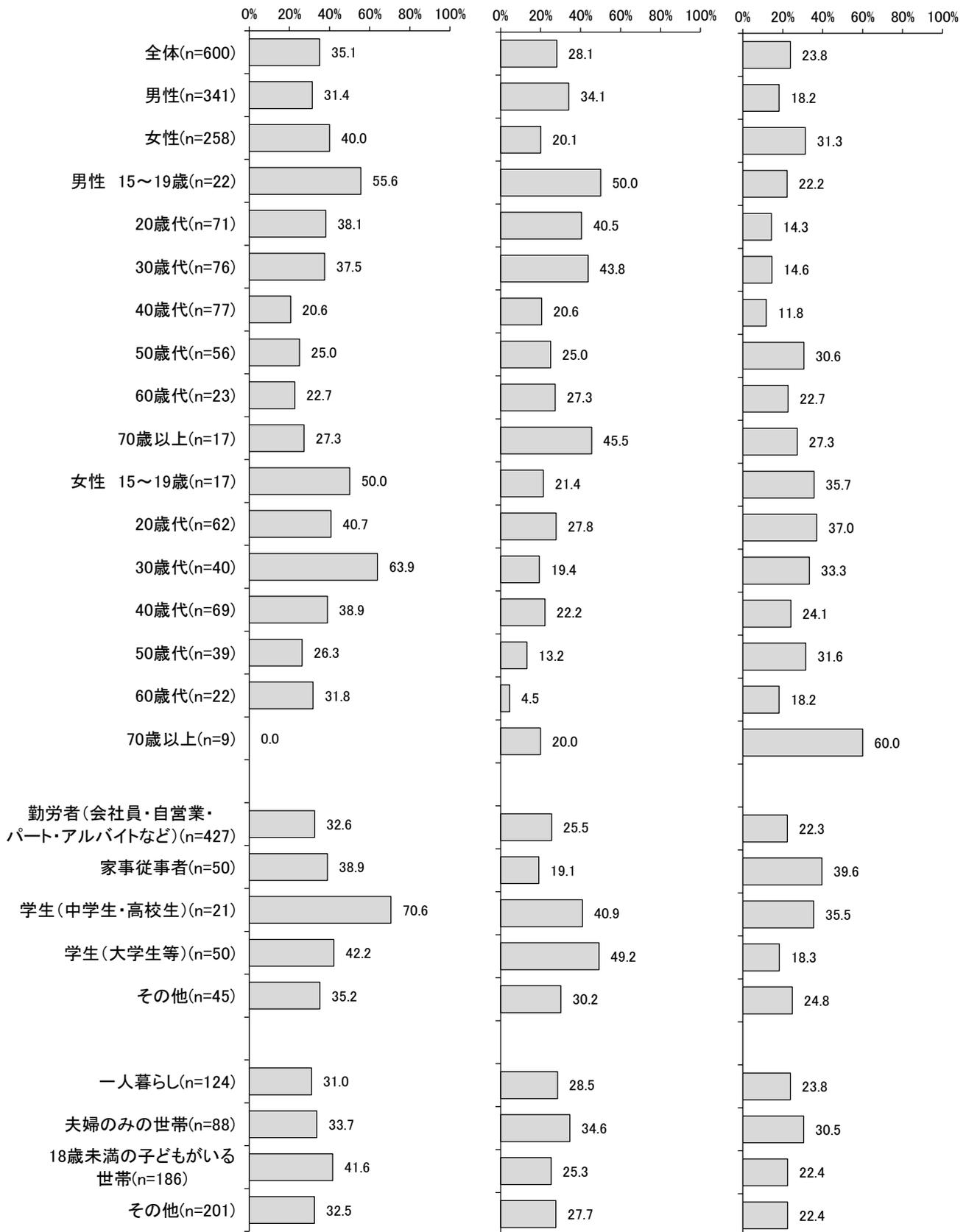


【朝食を食べるために必要だと思うこと(全体, 性別)】

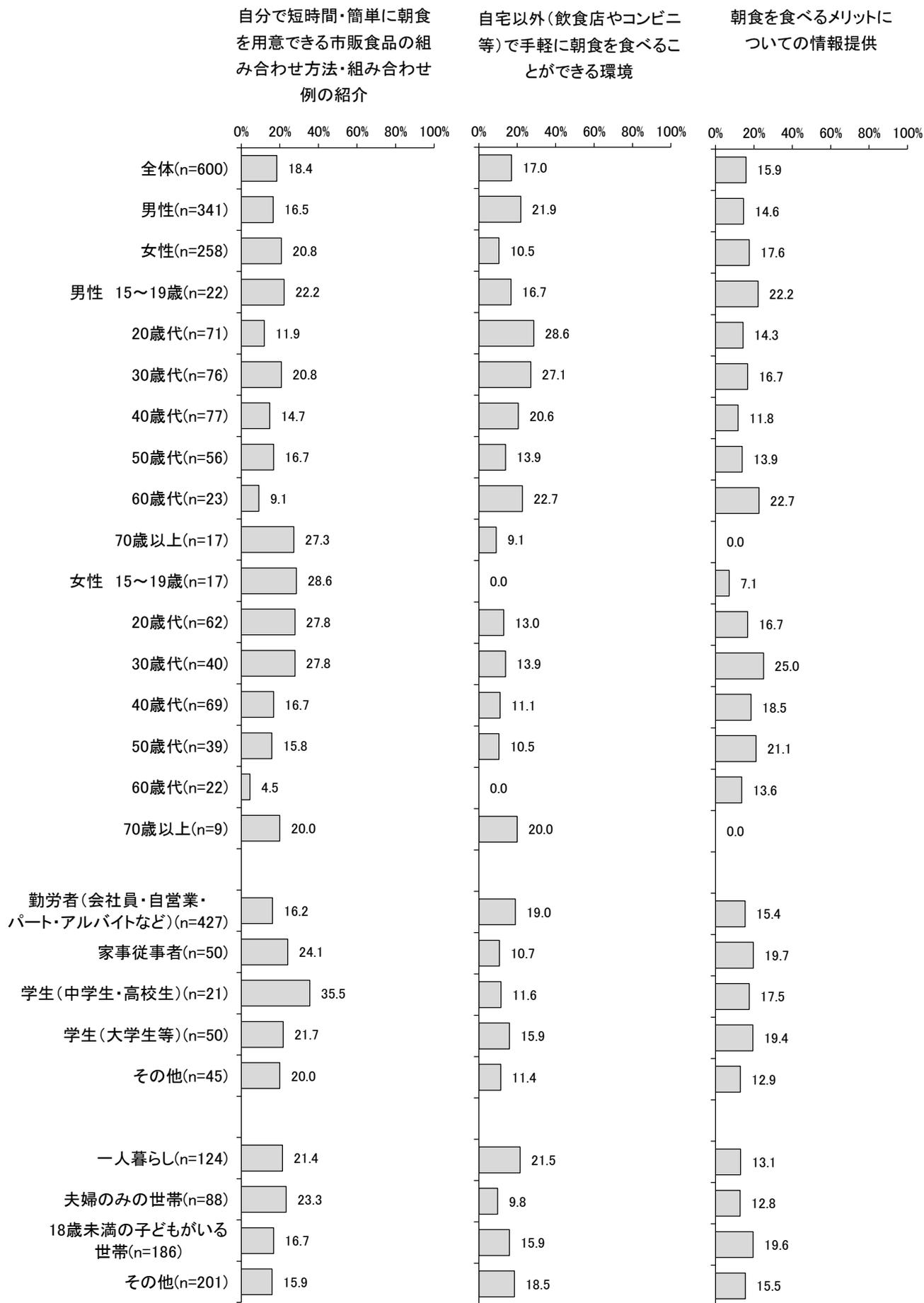
子どもの頃から朝食を
食べる習慣

朝食を用意してくれる
人がいる環境

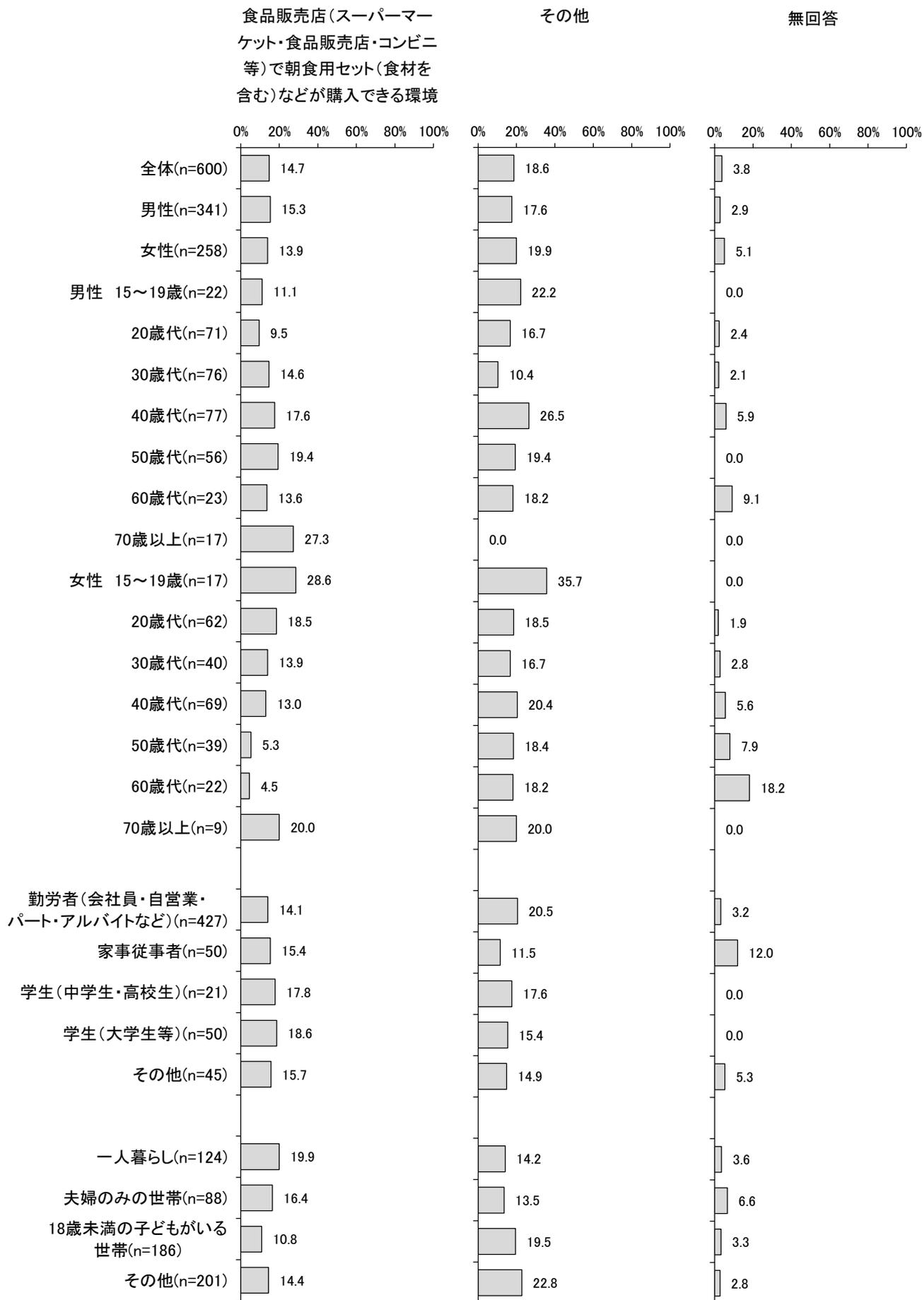
自分で短時間・簡単に
作れる朝食レシピの紹介



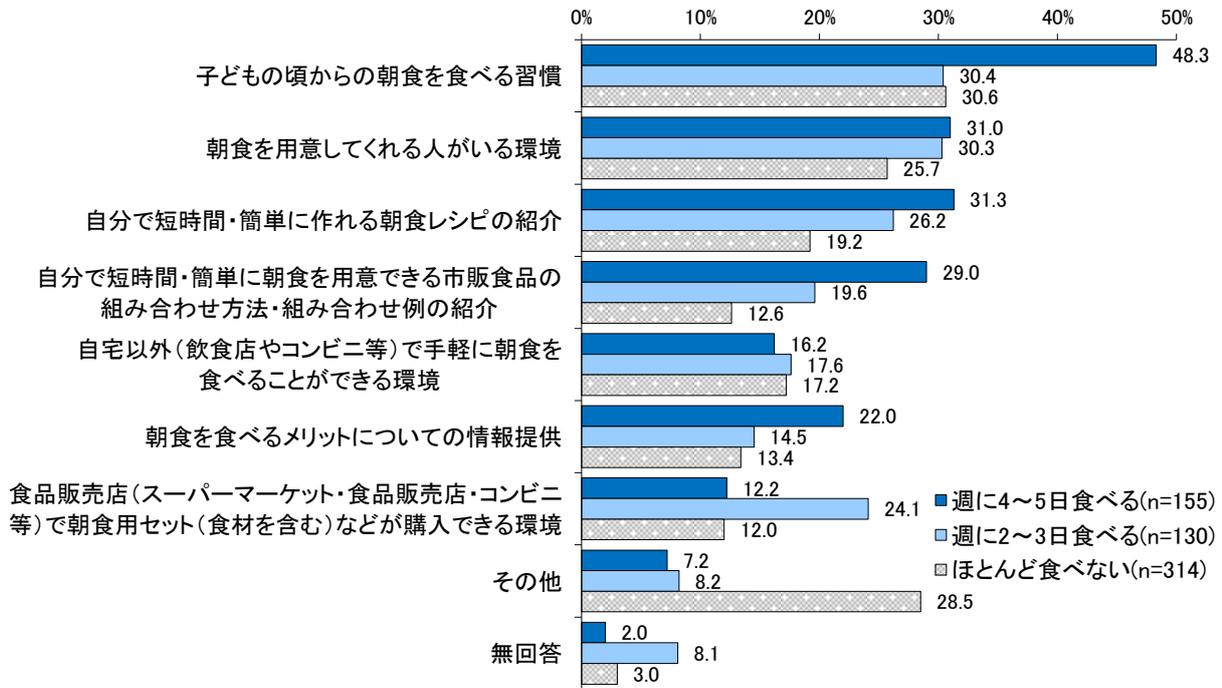
【朝食を食べるために必要だと思うこと(全体、性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



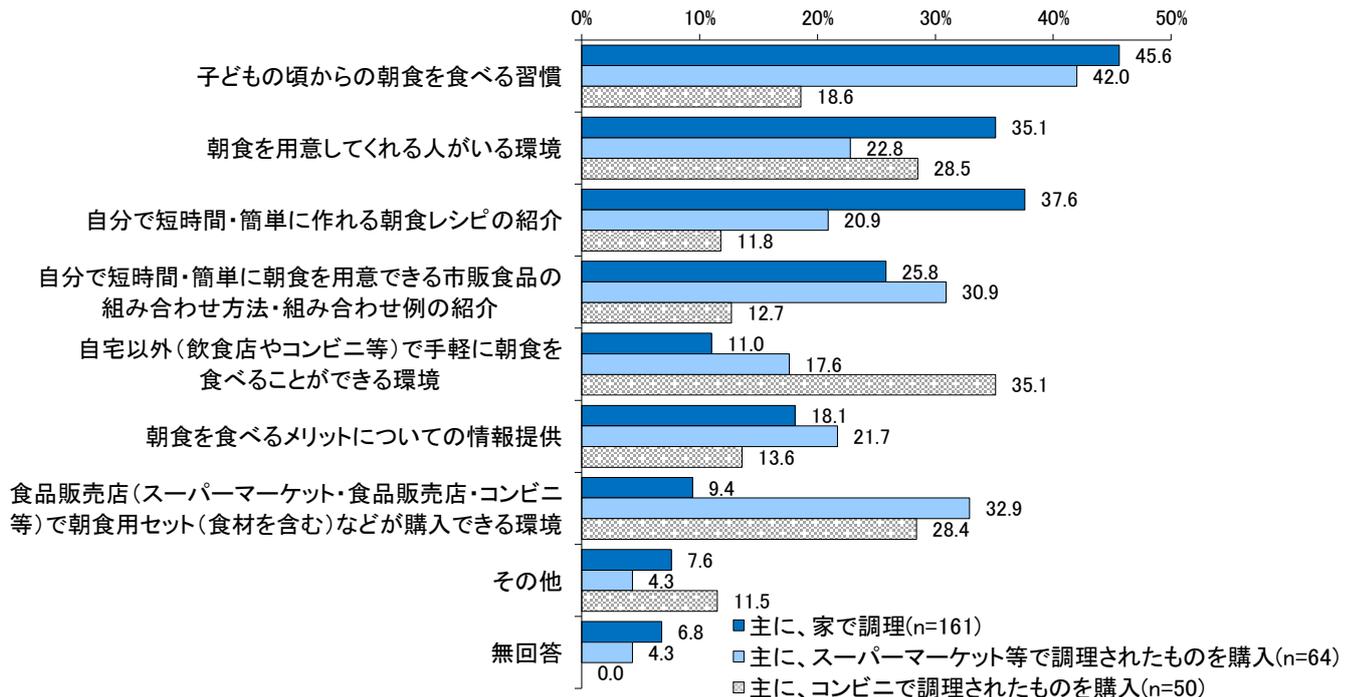
【朝食を食べるために必要だと思うこと(全体、性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【朝食を食べるために必要だと思うこと(全体、性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【朝食を食べるために必要だと思うこと(朝食の摂取状況別)】



【朝食を食べるために必要だと思うこと(朝食の準備方法別)】

2 食品表示について

(1) 食品表示の確認

食品の購入にあたって、「食品表示を参考にしている」「参考にしている」、「少しは参考にしている」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全体】 68.5%

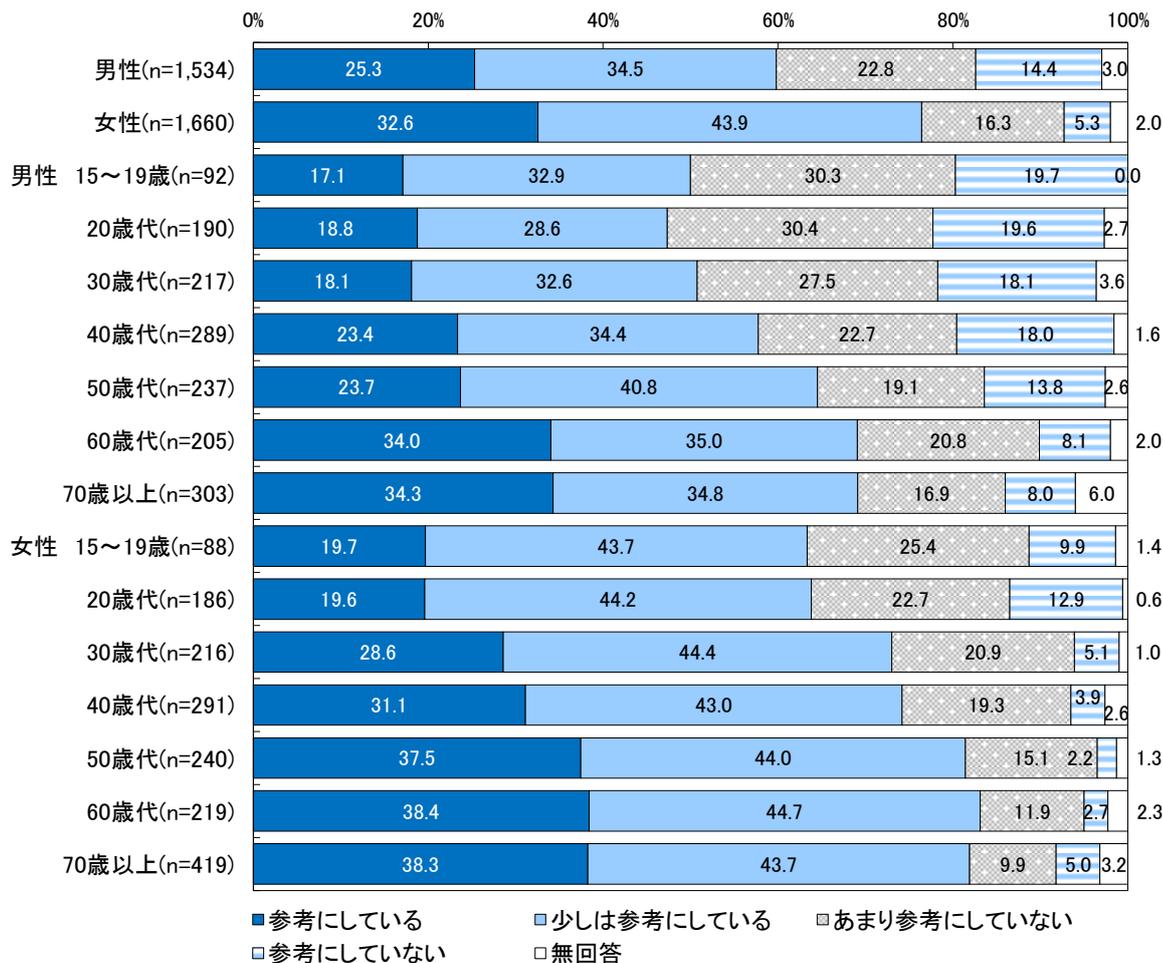
【性・年齢別】 男性(59.8%)が女性(76.5%)に比べて 16.7 ポイント低い。男女ともに年代が上がるにつれて高くなる傾向にある。

【就業等状況別】 学生(大学生等)(56.5%)、学生(中学生・高校生)(57.7%)が低い。

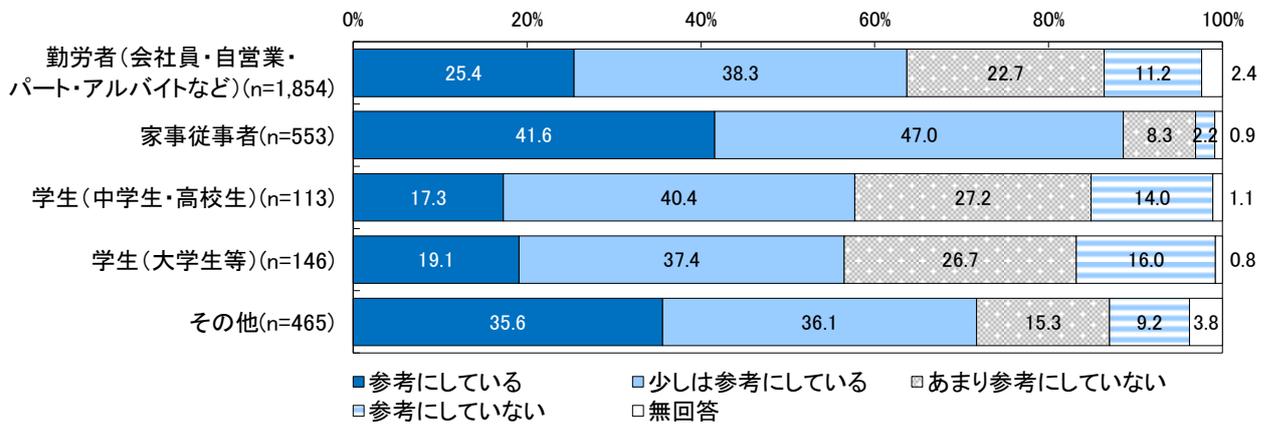
【調査年度別】 平成27年度以降、低下している。



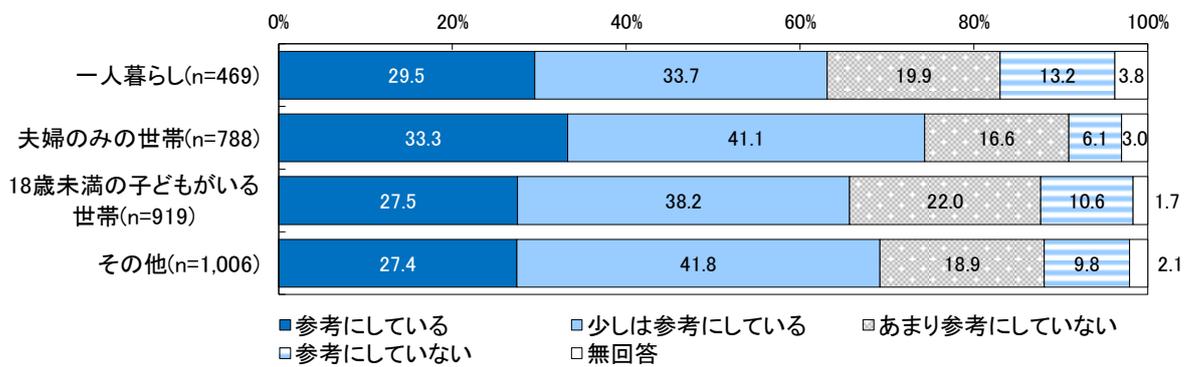
【食品表示の確認(全体)】



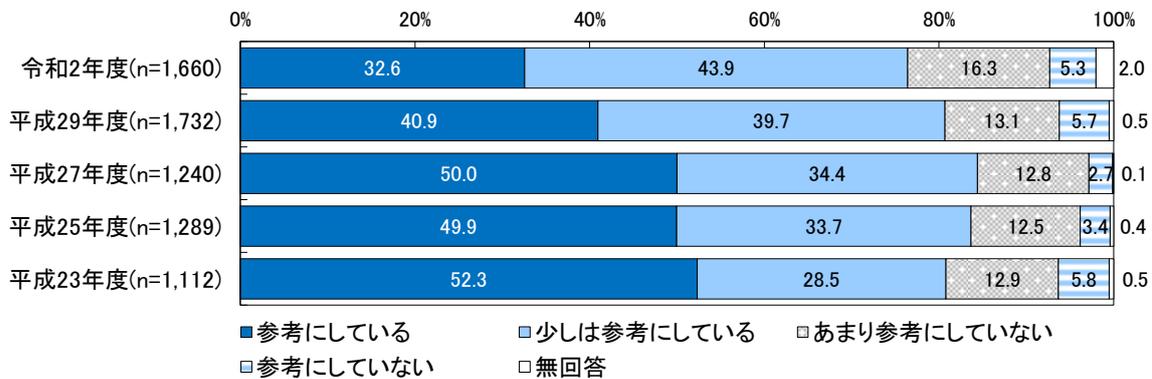
【食品表示の確認(性/性・年齢別)】



【食品表示の確認(就業等状況別)】



【食品表示の確認(世帯構成別)】



【食品表示の確認(調査年度別)】

3 「わ食」について

(1) 「わ食の日」の認知度

「わ食の日」※を「知っていた」「言葉も内容も知っていた」「言葉は知っていたが内容は知らなかった」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全体】 31.0%

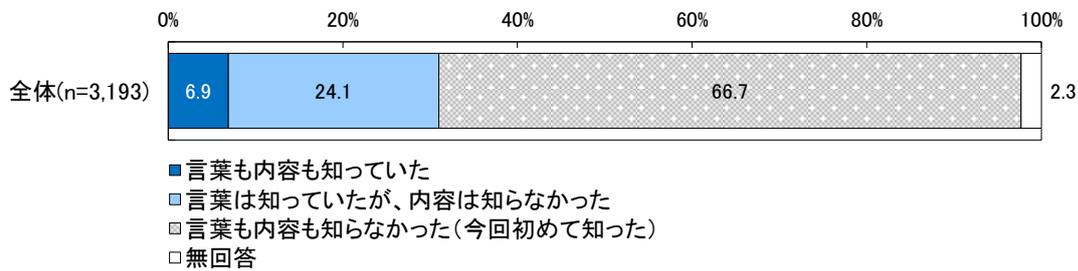
【性・年齢別】 男性(22.8%)が女性(38.6%)に比べて 15.8 ポイント低い。男女ともに15～19歳代が最も高く(男性 52.7%、女性 70.4%)、次いで男性では20歳代(28.6%)、女性では40歳代(49.5%)が高い。30歳代男性(13.8%)が最も低い。

【就業等状況別】 学生(中学生・高校生)(59.9%)、学生(大学生等)(56.9%)が他に比べて高い。

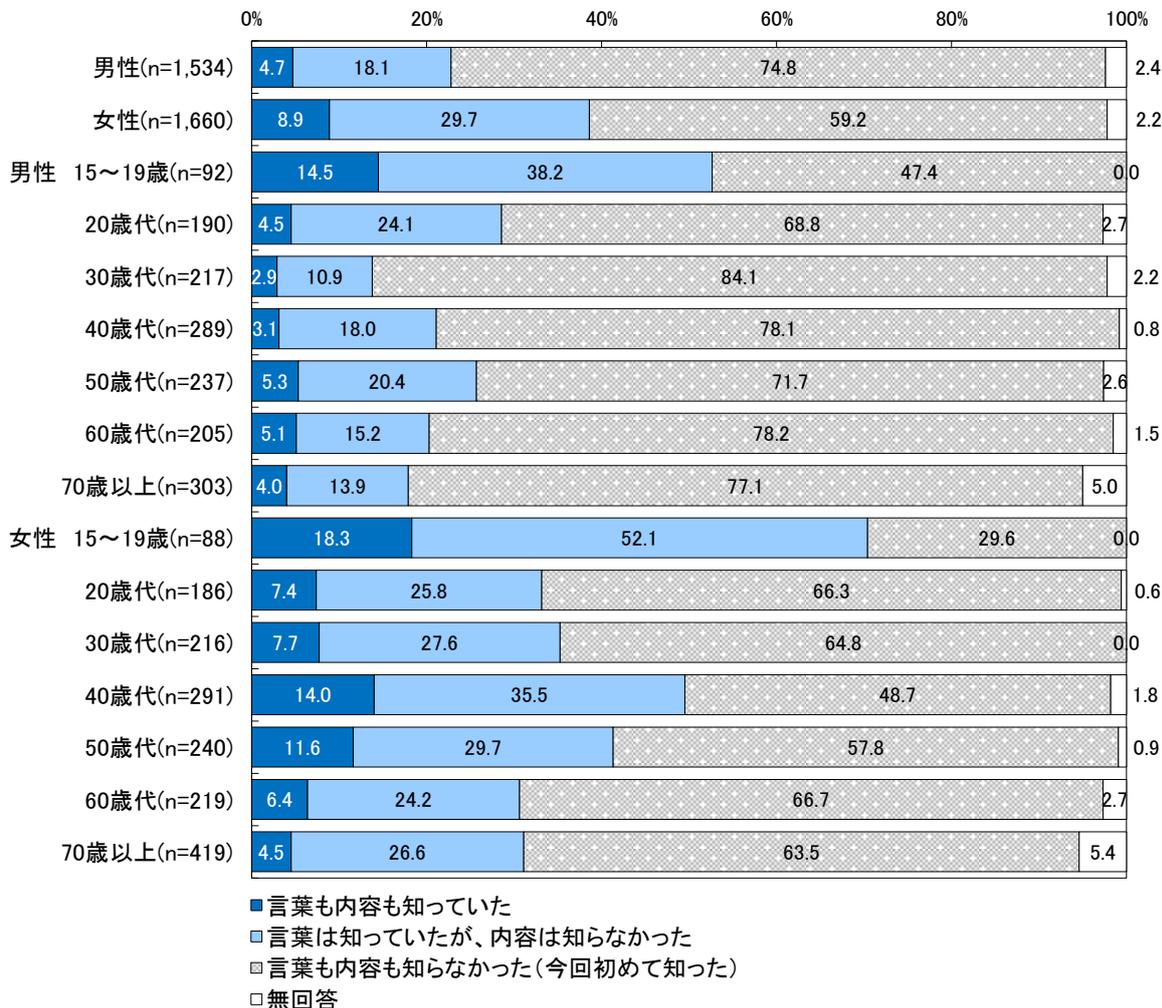
【世帯構成別】 18歳未満の子どもがいる世帯(42.6%)が最も高い。

【調査年度別】 大きな変化は見られない。

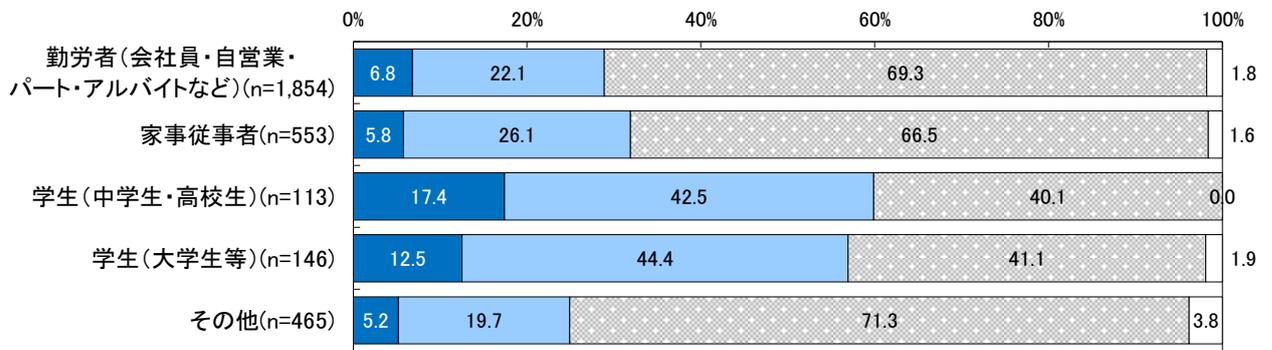
※ わ食の日：広島市では毎月19日を「わ食の日」として、3つのわ食(和食・輪食・環食)を進めている。



【「わ食の日」の認知度(全体)】

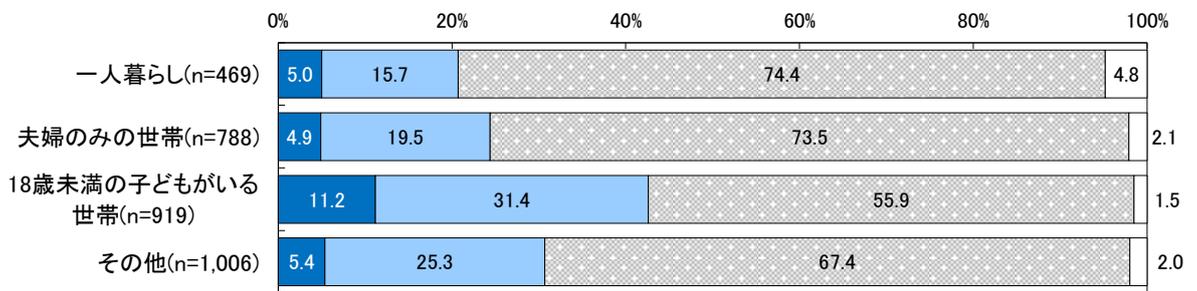


【「わ食の日」の認知度(性/性・年齢別)】



- 言葉も内容も知っていた
- 言葉は知っていたが、内容は知らなかった
- ▨ 言葉も内容も知らなかった(今回初めて知った)
- 無回答

【「わ食の日」の認知度(就業等状況別)】



- 言葉も内容も知っていた
- 言葉は知っていたが、内容は知らなかった
- ▨ 言葉も内容も知らなかった(今回初めて知った)
- 無回答

【「わ食の日」の認知度(世帯構成別)】



- 言葉も内容も知っていた
- 言葉は知っていたが、内容は知らなかった
- ▨ 言葉も内容も知らなかった(今回初めて知った)
- 無回答

【「わ食の日」の認知度(調査年度別)】

(2) 「わ食」の実践度

① 和食（栄養バランスのとれた日本型食生活の実践）

指 標：「和食」を実践している人の割合
 目標数値：80%以上
 平成27年度数値：69.6%
 平成29年度数値：69.0%

和食の実践度について「実践している」（「十分に実践している」「まあまあ実践している」の合計）の回答割合は次のとおり。

【全体】 67.1%

【性・年齢別】 男性(60.2%)が女性(73.4%)に比べて13.2ポイント低い。

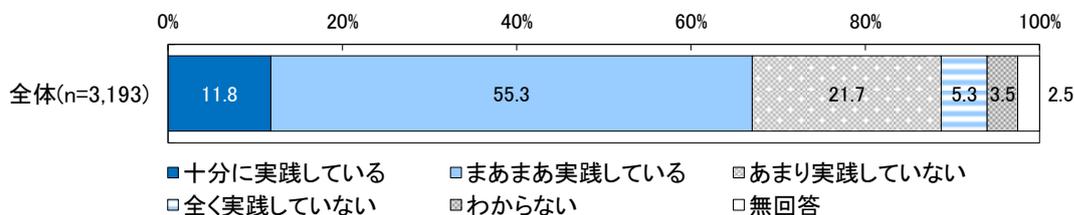
男女ともに20歳代が最も低い(男性 51.8%、女性 58.2%)。

【就業等状況別】 勤労者(63.1%)、学生(中高生)(61.9%)が低い。

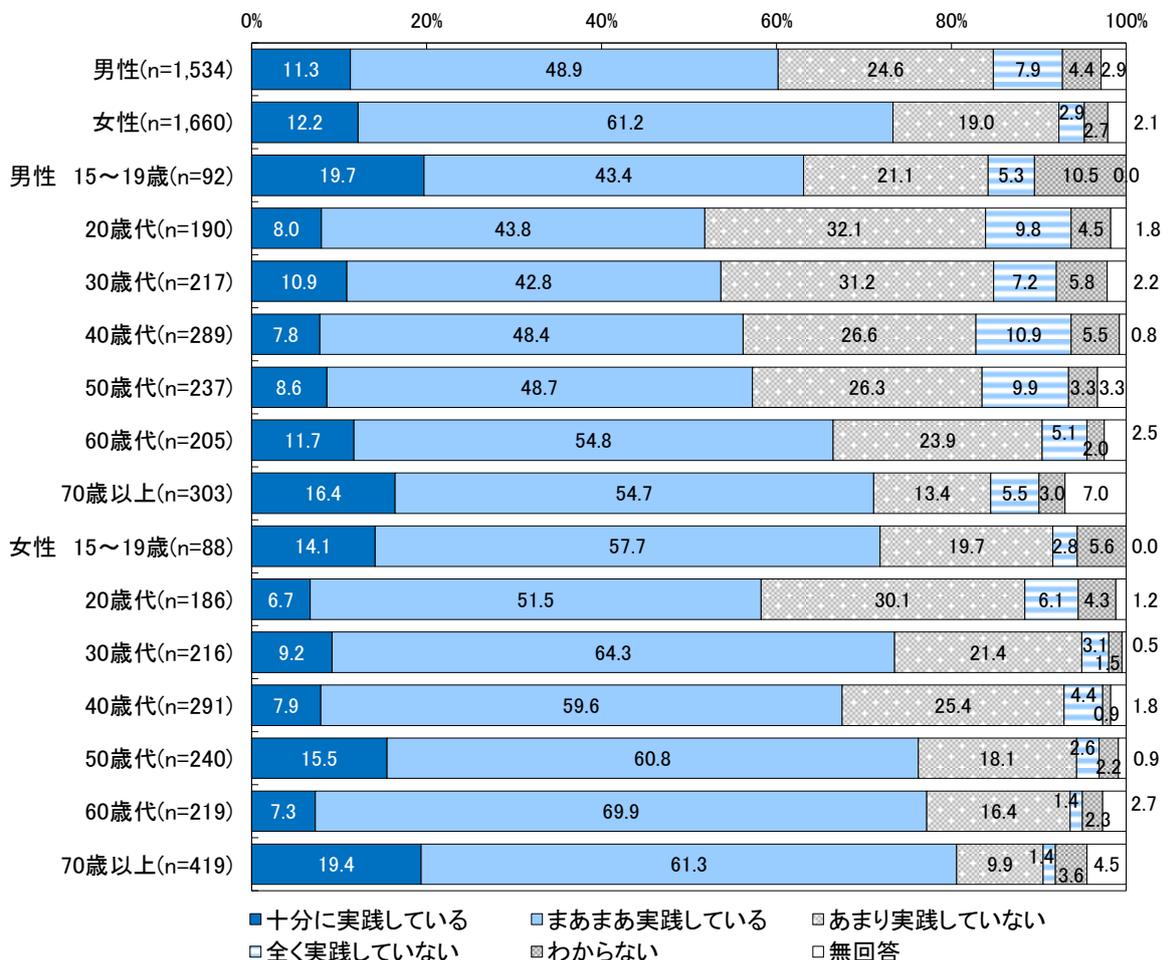
【世帯構成別】 一人暮らし(42.8%)が最も低い。

【調査年度別】 大きな変化は見られない。

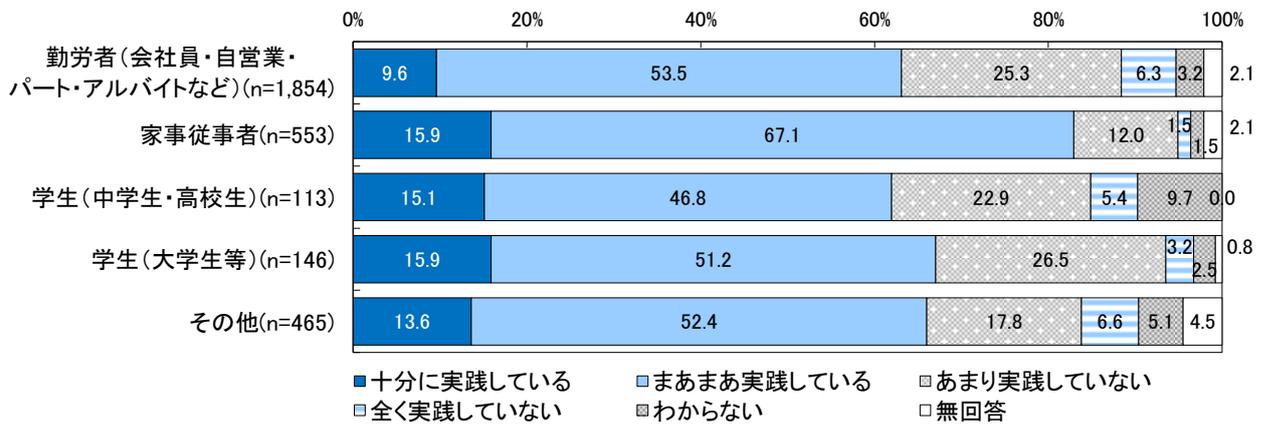
【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(28.6%)が「実践できていると思う」者(83.5%)に比べ、54.9ポイント低い。



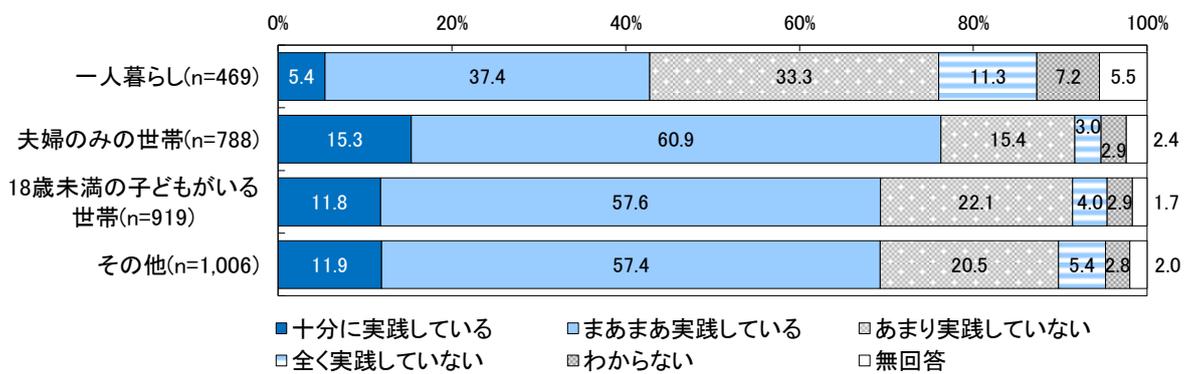
【和食の実践度(全体)】



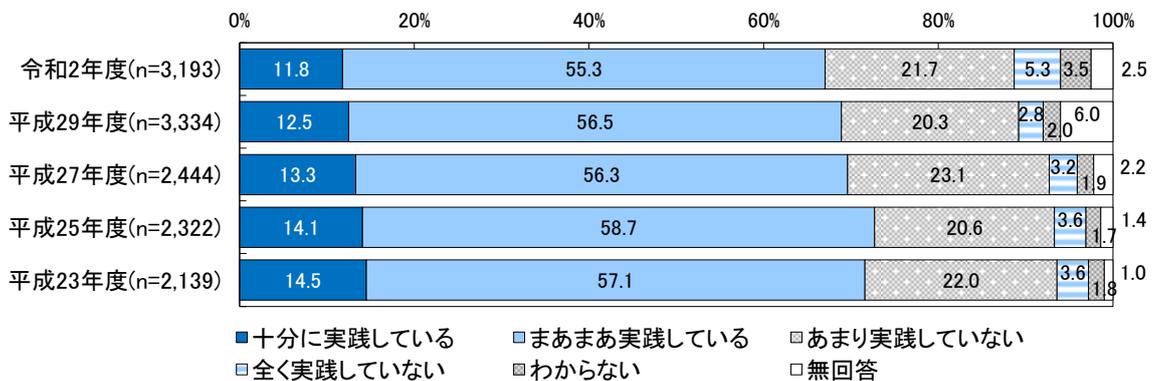
【和食の実践度(性/性・年齢別)】



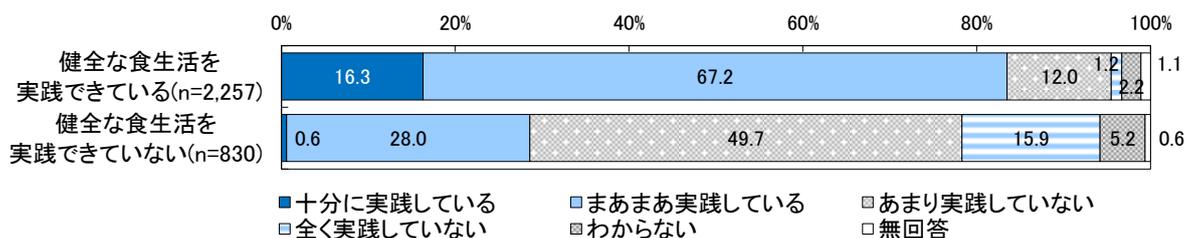
【和食の実践度(就業等状況別)】



【和食の実践度(世帯構成別)】



【和食の実践度(調査年度別)】



【和食の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

② 輪食（食卓を囲む家族等との団らん）

指 標：「輪食」を実践している人の割合
 目標数値：80%以上
 平成27年度数値：70.5%
 平成29年度数値：64.5%

輪食の実践度について「実践している」「十分に実践している」「まあまあ実践している」の合計の回答割合は次のとおり。

【全体】 69.5%

【性・年齢別】 男性(64.6%)が女性(74.1%)に比べて 9.5 ポイント低い。最も低いのは20歳代男性(51.8%)で、女性では70歳代(62.6%)が最も低い。

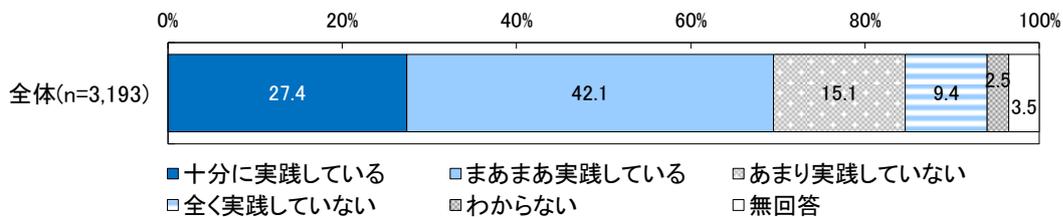
「実践していない」「あまり実践していない」「まったく実践していない」の合計の回答割合で見ると、男女ともに20歳代が最も高い(男性 43.7%、女性 24.6%)。

【就業等状況別】 勤労者(68.9%)が最も低い。

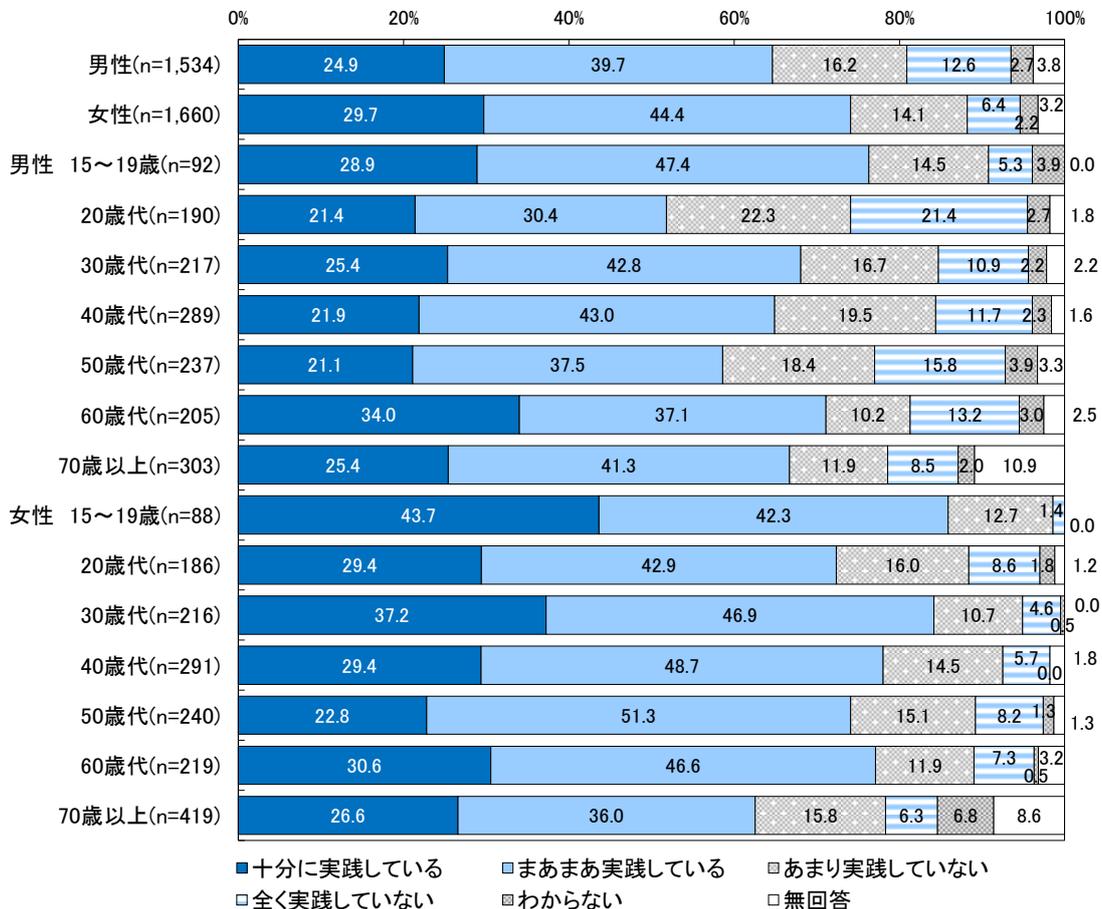
【世帯構成別】 18歳未満の子どもがいる世帯(83.0%)が最も高く、一人暮らし(15.1%)が最も低い。

【調査年度別】 前回調査(平成29年度 64.5%)よりも高く、前々回調査(平成27年度 70.5%)とは大きな変化は見られない。

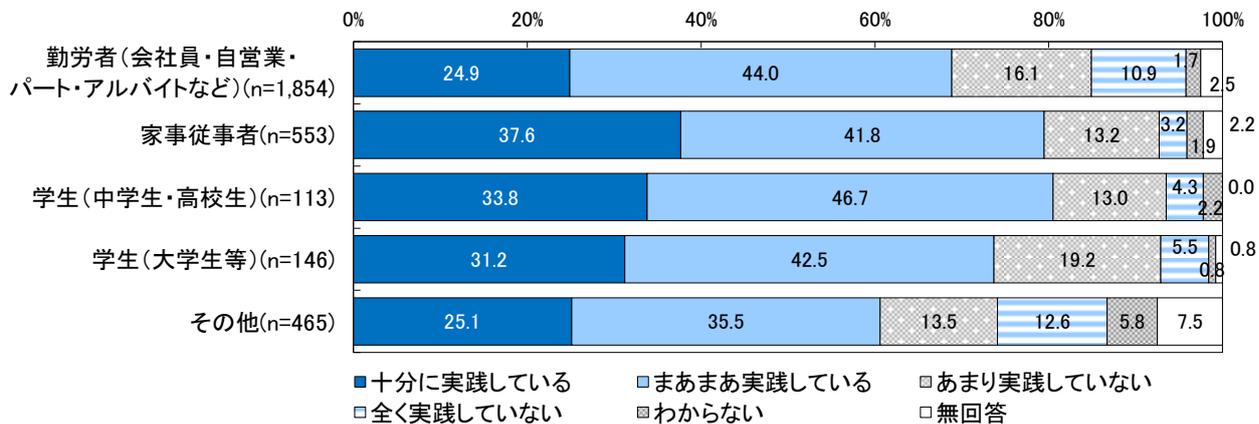
【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(42.6%)が「実践できていると思う」者(81.4%)に比べ、38.8 ポイント低い。



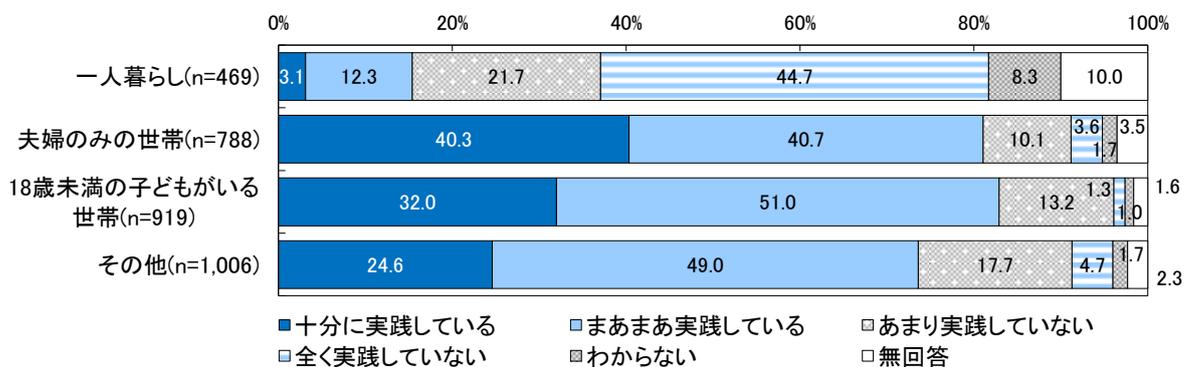
【輪食の実践度(全体)】



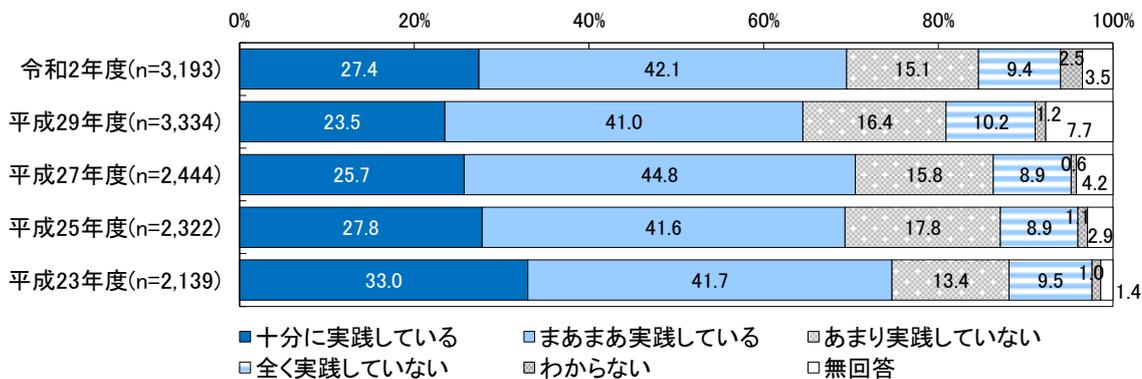
【輪食の実践度(性/性・年齢別)】



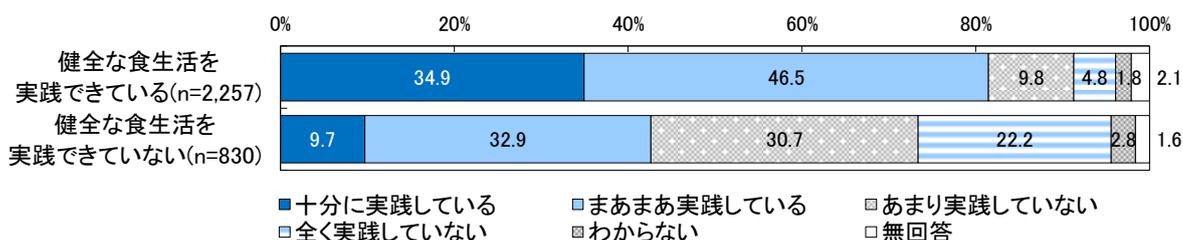
【輪食の実践度(就業等状況別)】



【輪食の実践度(世帯構成別)】



【輪食の実践度(調査年度別)】



【輪食の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

③ 環食（環境に配慮した食生活の実践）

指 標：「環食」を実践している人の割合
 目標数値：80%以上
 平成27年度数値：78.6%
 平成29年度数値：76.1%

環食の実践度について「実践している」「十分に実践している」「まあまあ実践している」の合計の回答割合は次のとおり。

【全体】 79.7%

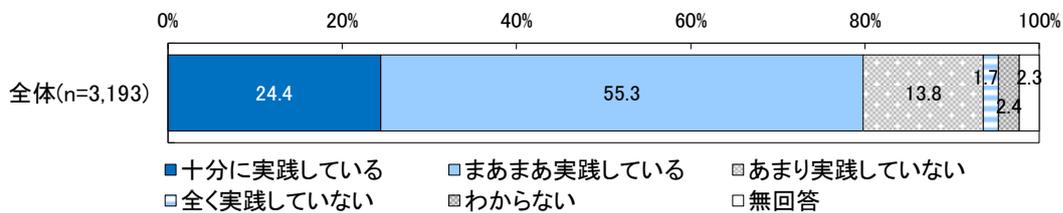
【性・年齢別】 男性(75.8%)が女性(83.3%)に比べて 7.5 ポイント低い。男性では 30 歳代(71.8%)、20 歳代(72.3%)で低く、女性では 20 歳代(77.3%)が最も低い。

【就業等状況別】 家事従事者(90.3%)が最も高い。

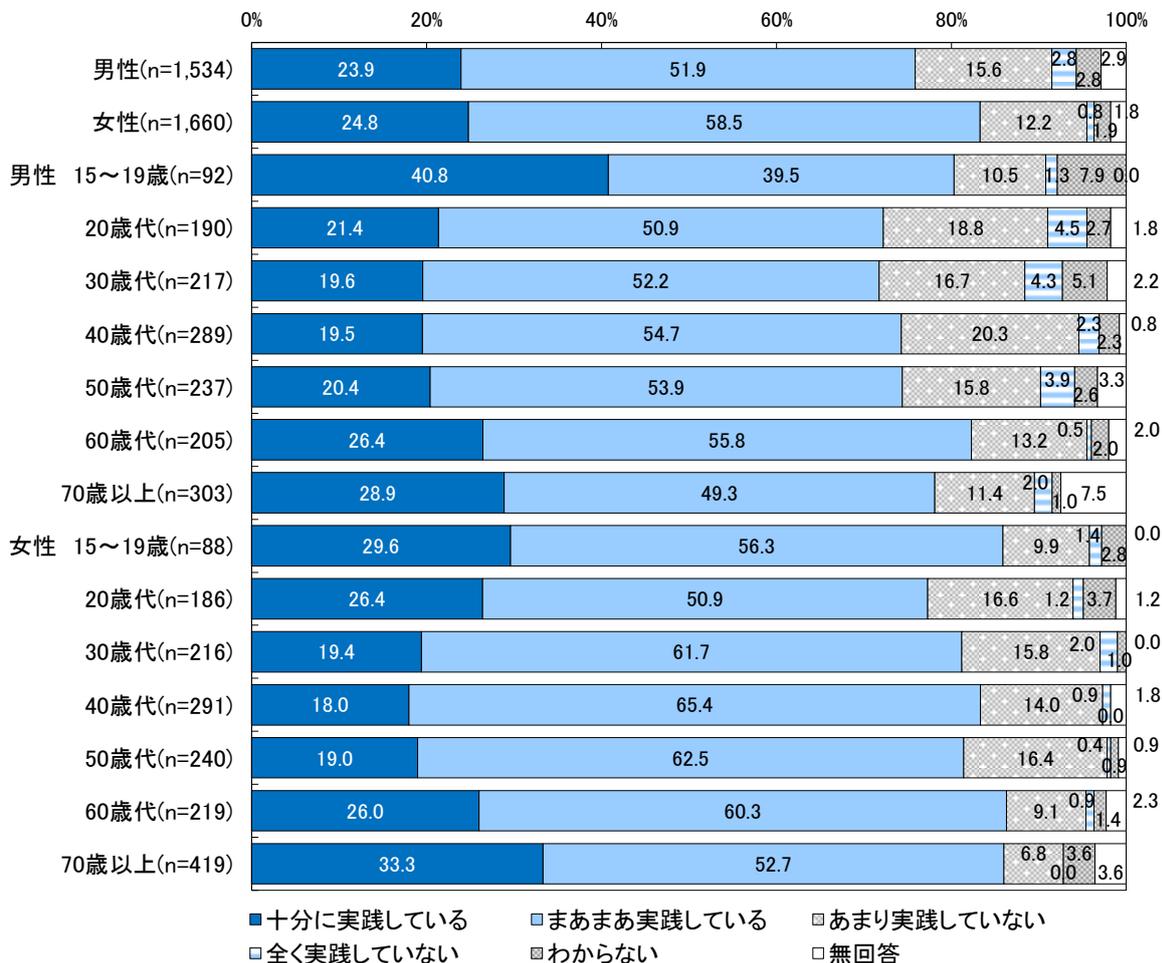
【世帯構成別】 一人暮らし(70.9%)が最も低い。

【調査年度別】 前回調査(平成29年度 76.1%)よりも高く、前々回調査(平成27年度 78.6%)とは大きな変化は見られない。

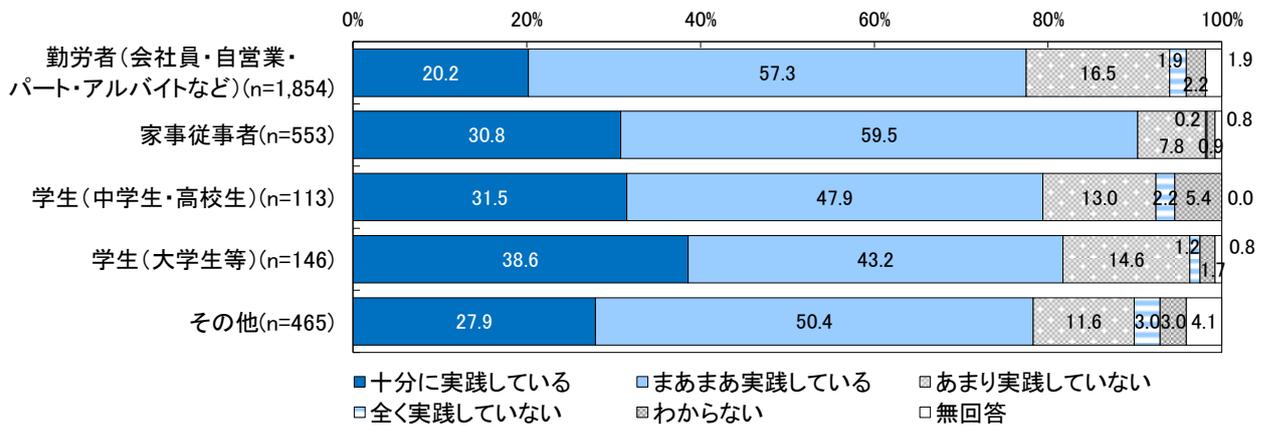
【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(58.8%)が「実践できていると思う」者(89.9%)に比べ、31.1 ポイント低い。



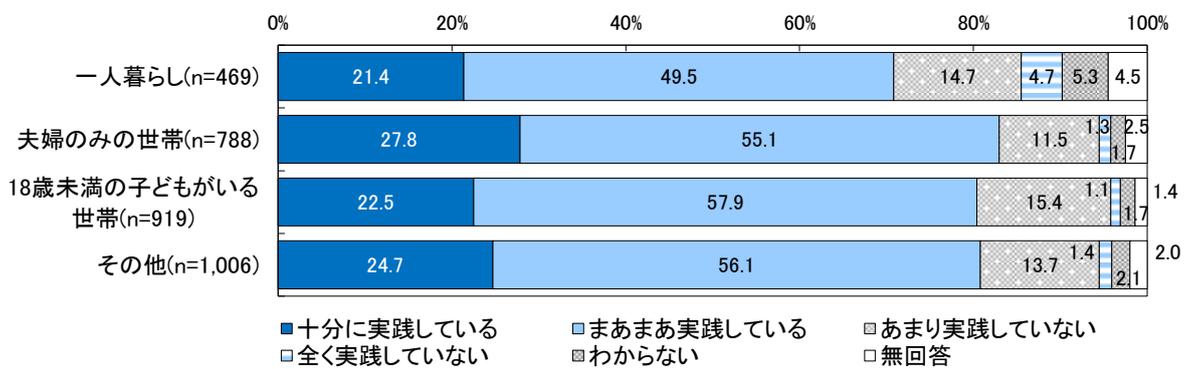
【環食の実践度(全体)】



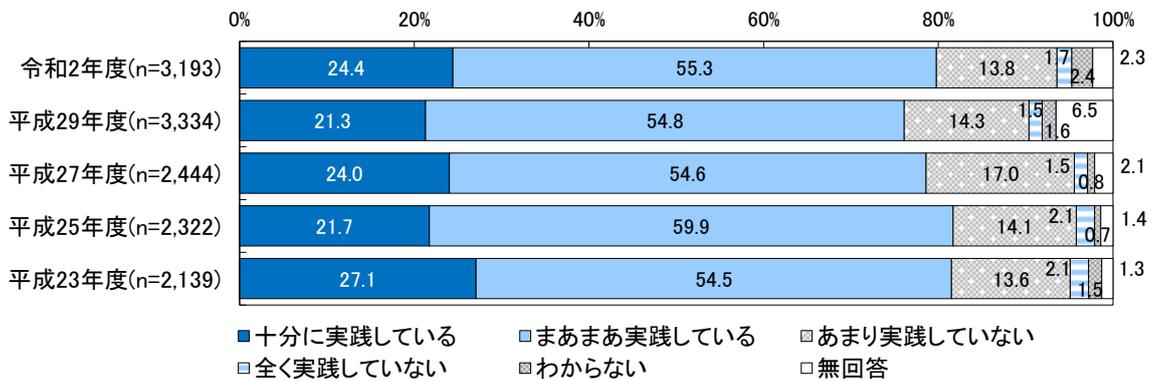
【環食の実践度(性/性・年齢別)】



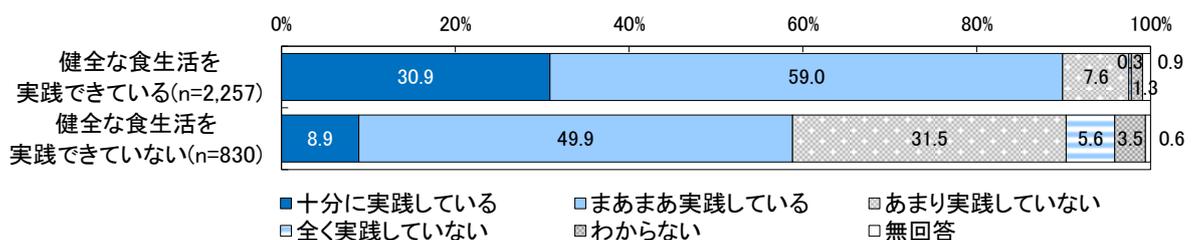
【環食の実践度(就業等状況別)】



【環食の実践度(世帯構成別)】



【環食の実践度(調査年度別)】



【輪食の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

4 よくかんで味わって食べることについて

(1) よくかんで味わって食べる食生活の実践度

指 標:よくかんで食べるなど食べ方に配慮する人の割合
 目標数値:80%以上
 平成27年度数値:58.1% 平成29年度数値:68.3%

よくかんで味わって食べる食生活の実践度について、「実践している」「十分にしている」「まあまあしている」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全体】 73.5%

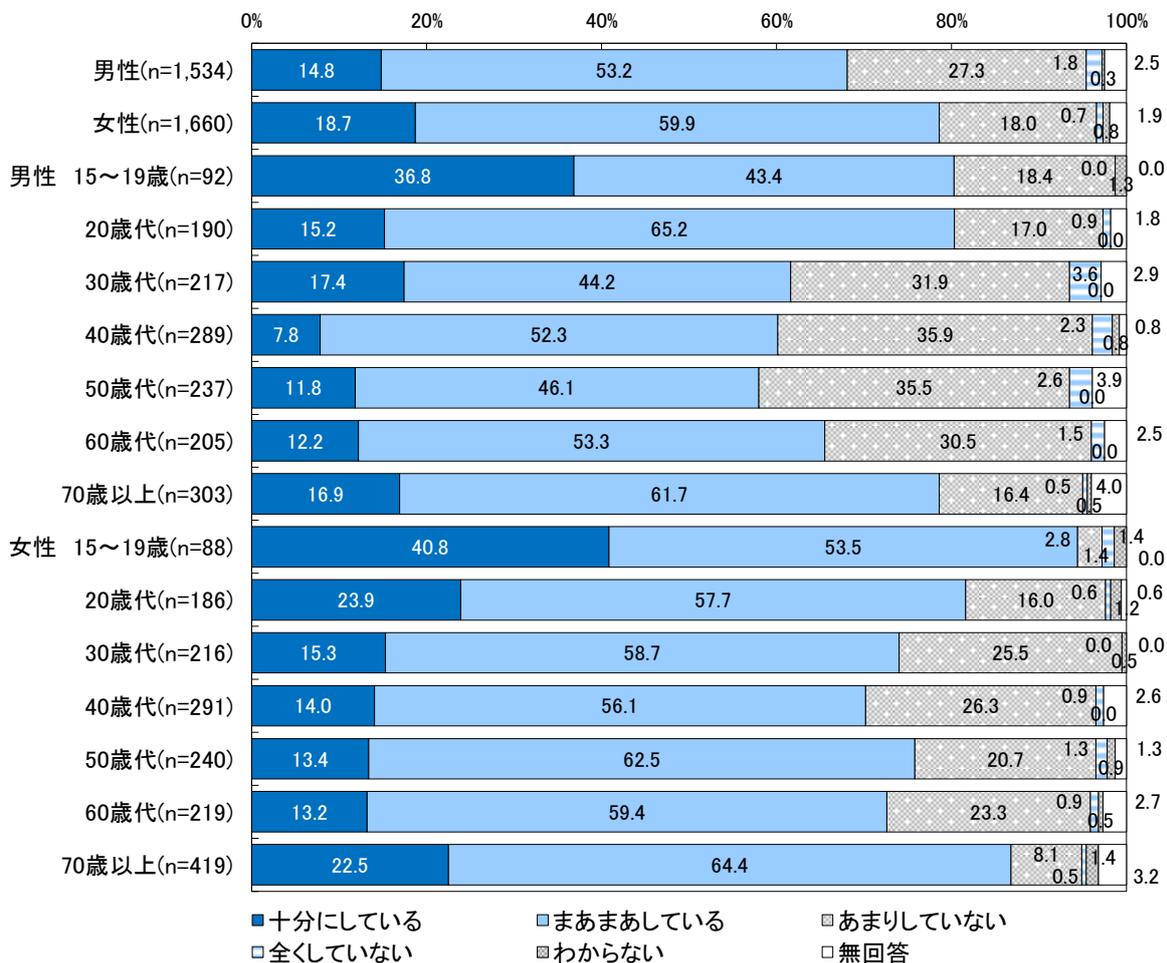
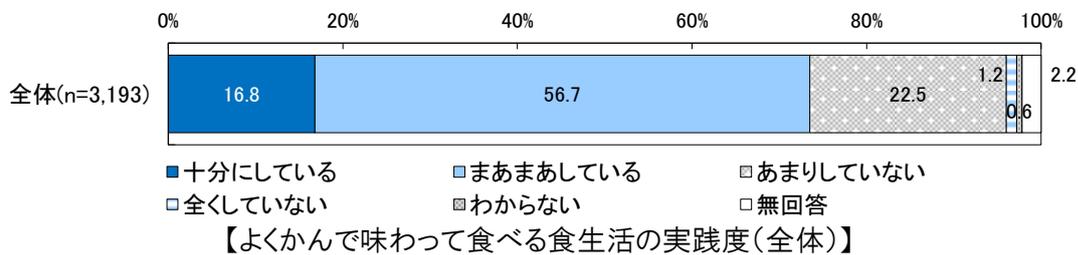
【性・年齢別】 男性(68.0%)が女性(78.6%)に比べて 10.6 ポイント低い。最も低いのは50歳代男性(57.9%)で、女性では40歳代(70.1%)が最も低い。

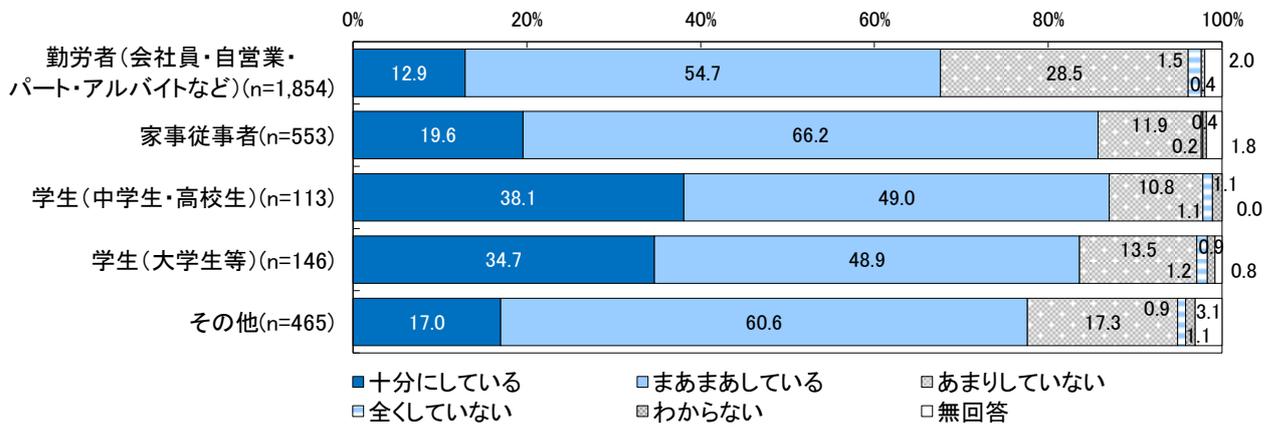
【就業等状況別】 勤労者(67.6%)が最も低い。

【世帯構成別】 一人暮らし(64.7%)が最も低い。

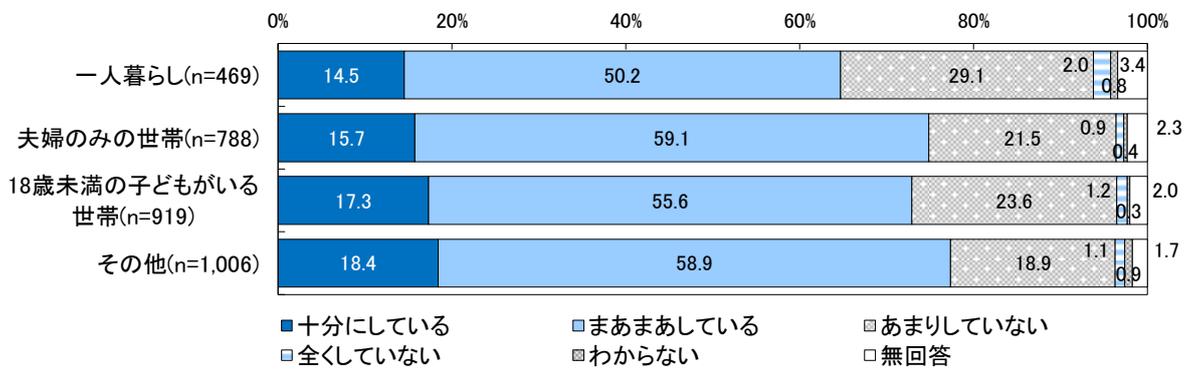
【調査年度別】 これまでの調査結果と比較すると上昇している。

【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(52.9%)が「実践できていると思う」者(83.4%)に比べ、30.5 ポイント低い。

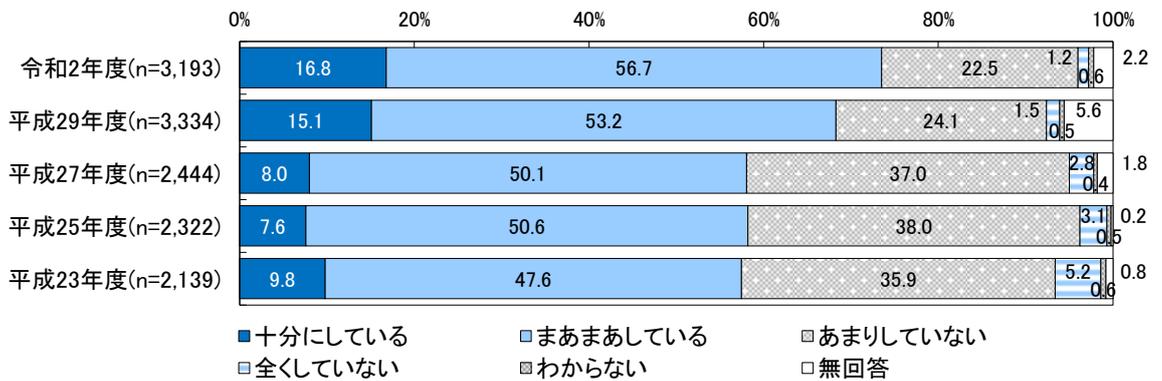




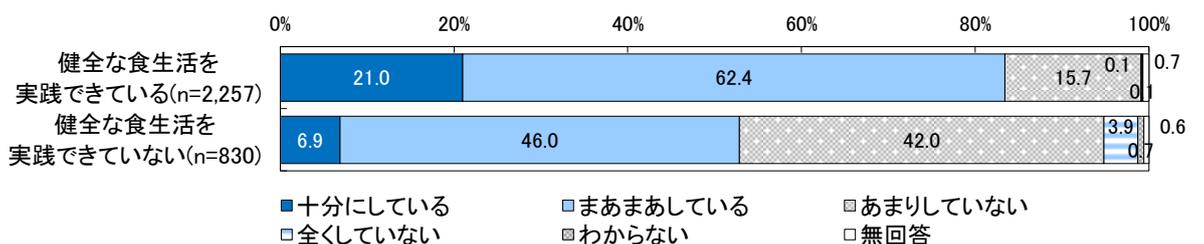
【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(就業等状況別)】



【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(世帯構成別)】



【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(調査年度別)】



【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

(2) よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと

「よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと」の回答割合は次のとおり。

【全体】「よくかんで食べることによる効果についての情報提供」(59.9%)が最も高く、次いで「健康な歯や口を保つための定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置」(38.5%)、「幼稚園、保育園、認定こども園、学校でのよくかんで食べるための指導」(32.2%)が3割を超えて高い。

【性別】男性は、すべての項目において女性に比べて回答割合が低く、特に「健康な歯や口を保つための定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置」は、その差が 11.8 ポイントと大きい(男性 32.4%、女性 44.2%)。

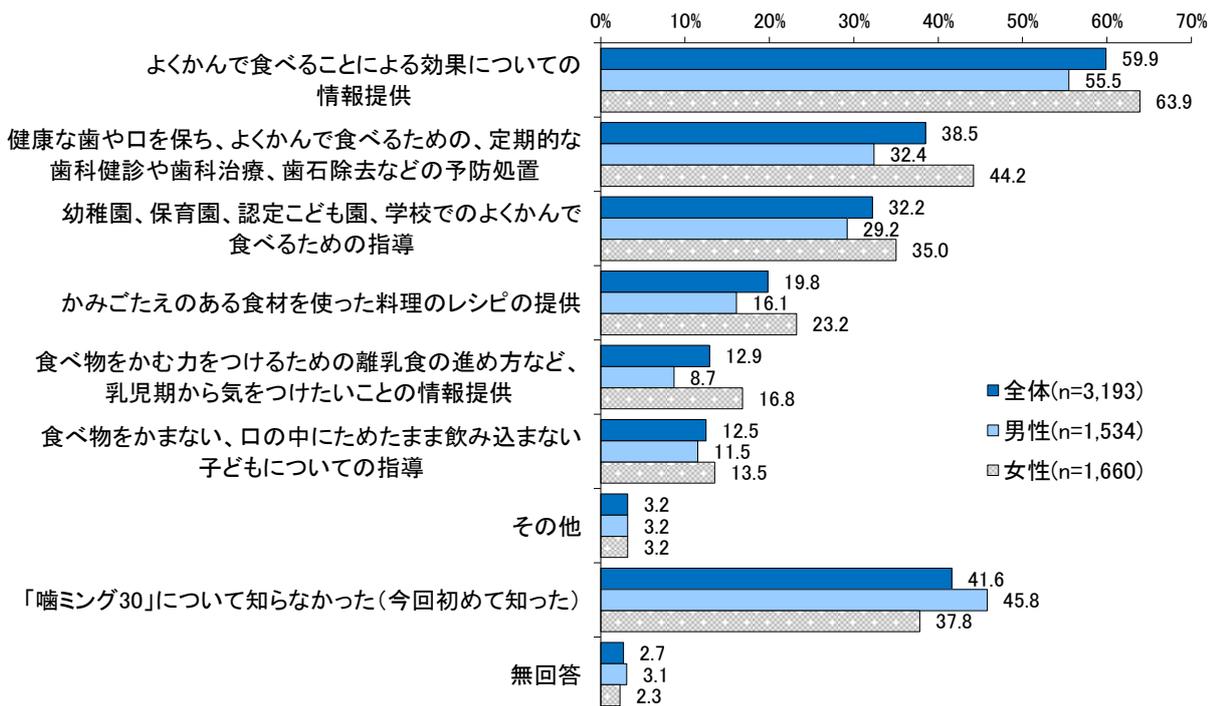
【性・年齢別】「よくかんで食べることによる効果についての情報提供」は、女性 50 歳代、女性 60 歳代で高く、7割を超えている。

「健康な歯や口を保ち、よくかんで食べるための、定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置」は、女性 50 歳代、女性 60 歳代で高く、5割を超えている。

「幼稚園、保育園、認定こども園、学校でのよくかんで食べるための指導」は、女性 30 歳代、女性 40 歳代、女性 50 歳代で高く、4割を超えている。

【よくかんで味わって食べる食生活の実践度別】「よくかんで味わって食べていない」者は「よくかんで味わって食べている」者に比べて、すべての項目において、回答割合が低い。

※回答割合の高い内容順に記載

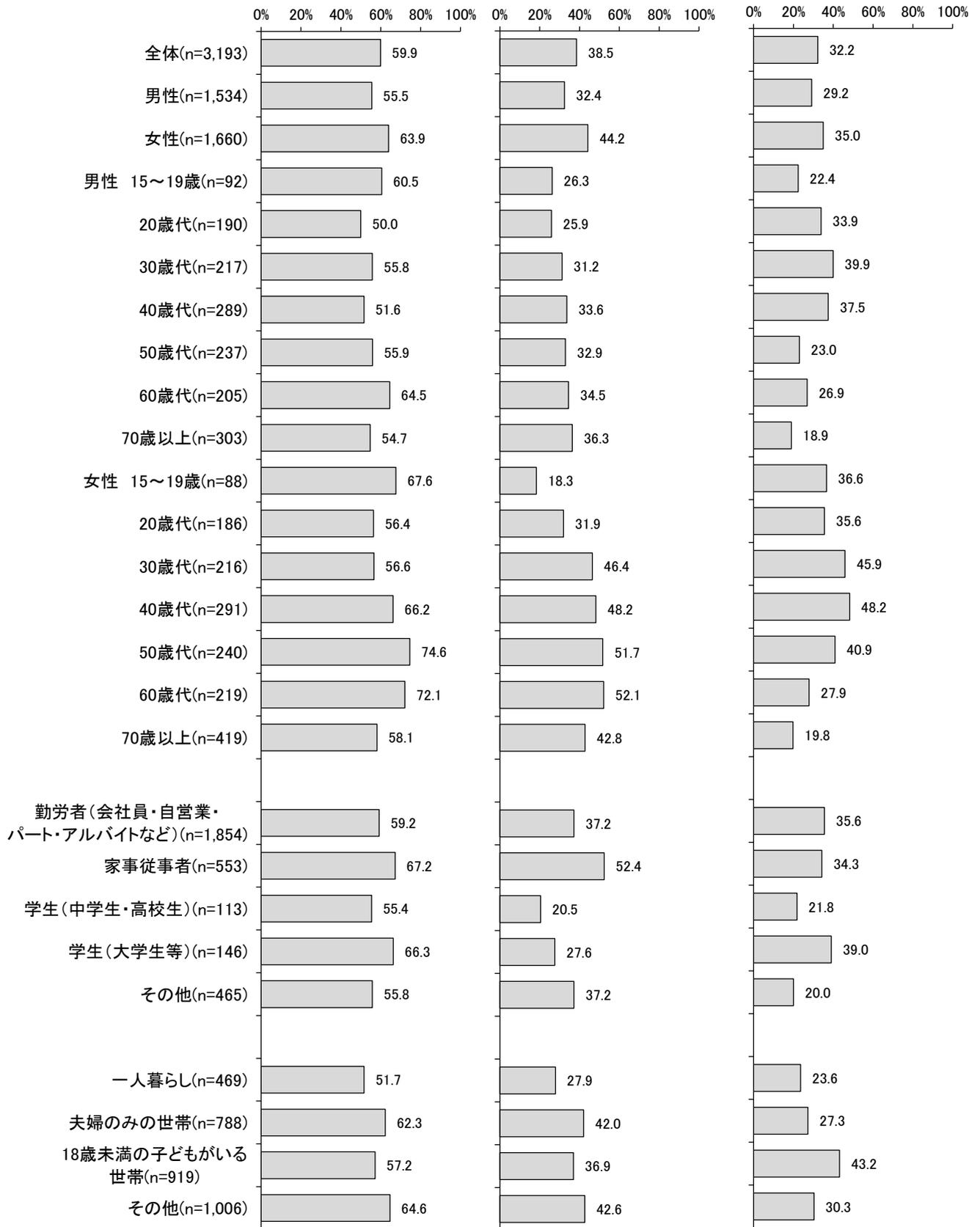


【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性別)】

よくかんで食べることによる
効果についての情報提供

健康な歯や口を保ち、よくかんで
食べるための、定期的な歯科
健診や歯科治療、歯石除去な
どの予防処置

幼稚園、保育園、認定こども園、
学校でのよくかんで食べるための指導

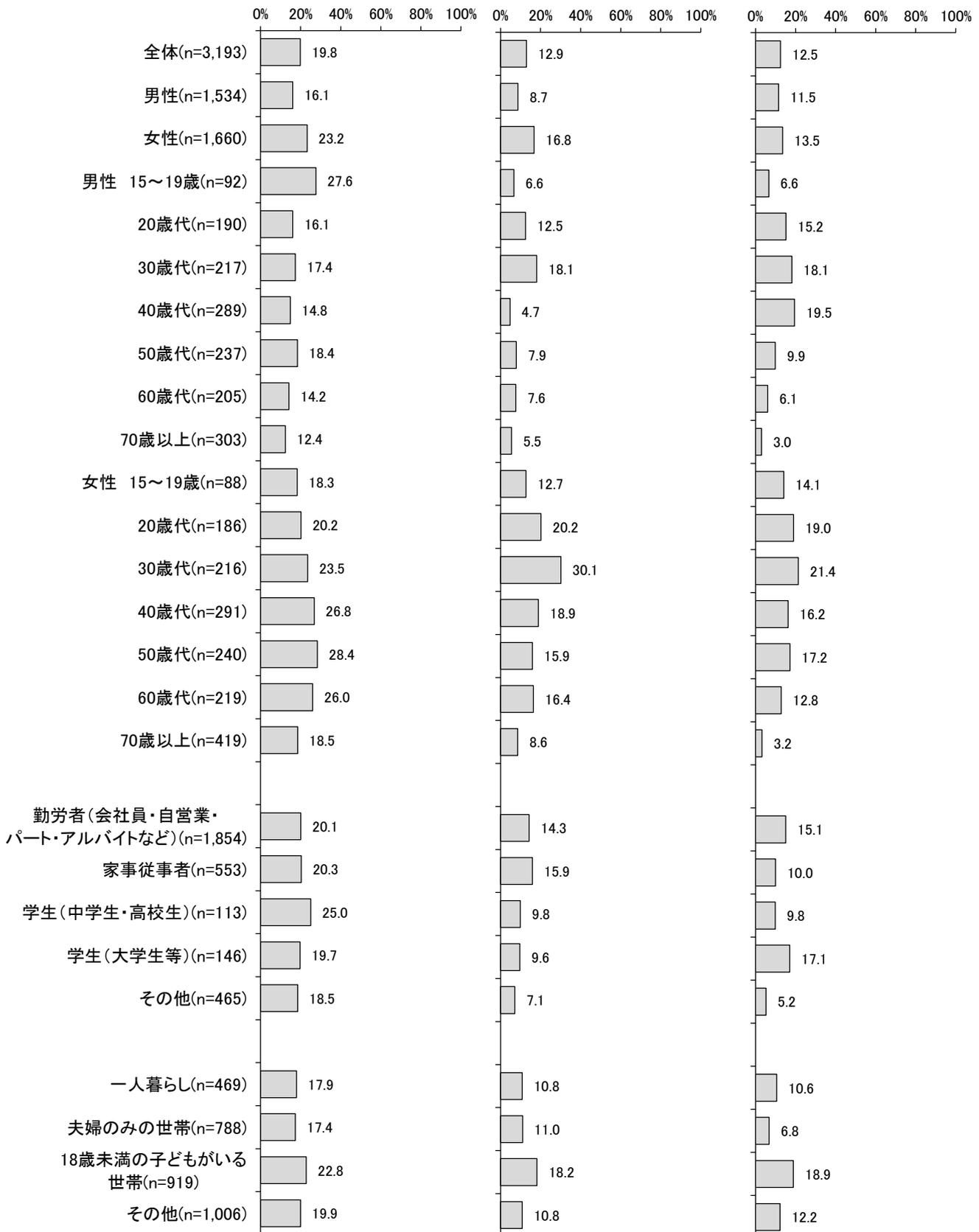


【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

かみごたえのある食材を使った料理のレシピの提供

食べ物をかむ力をつけるための離乳食の進め方など、乳児期から気をつけたことの情報提供

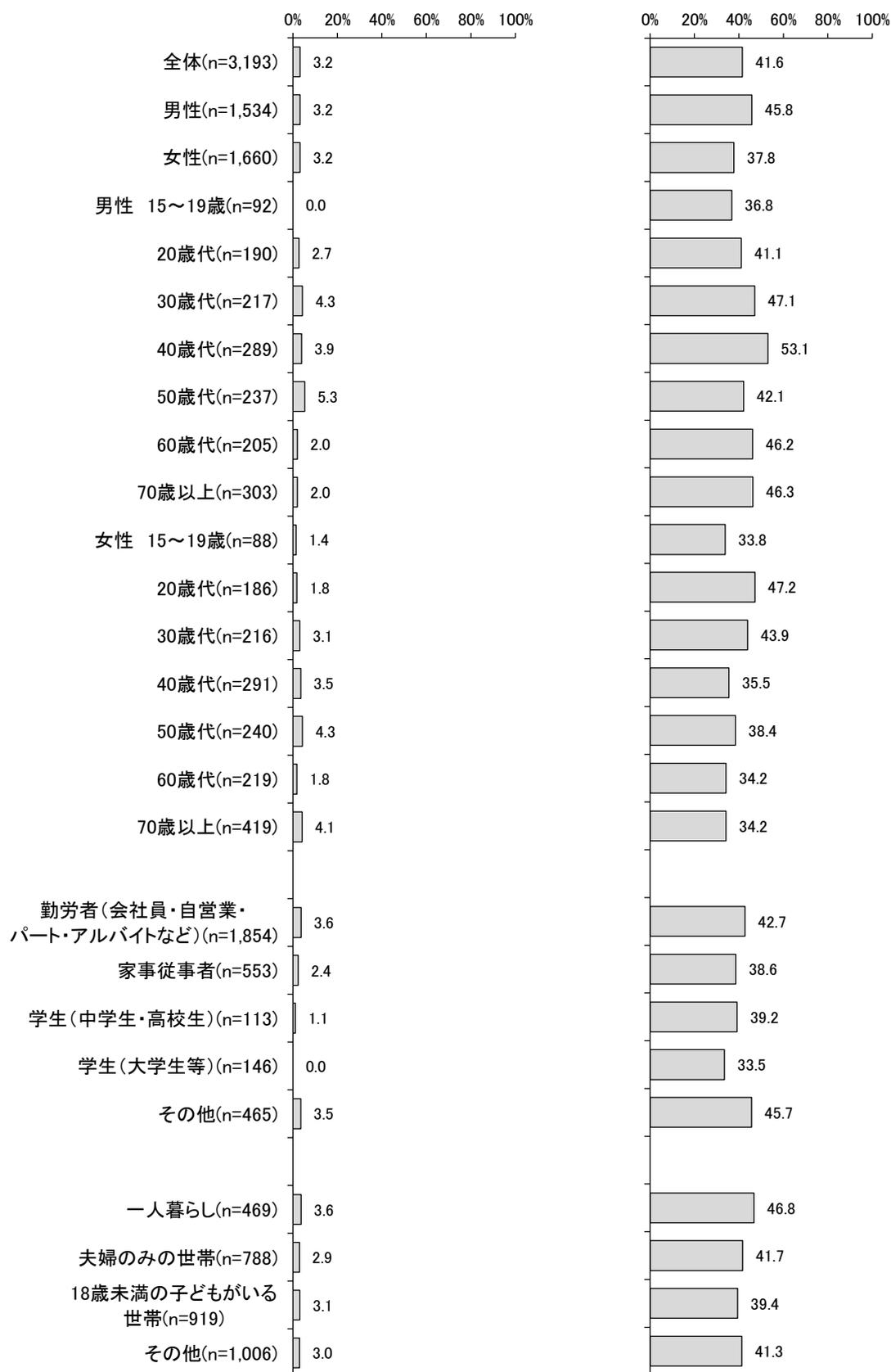
食べ物をかまない、口の中のためにためたまま飲み込まない子どもについての指導



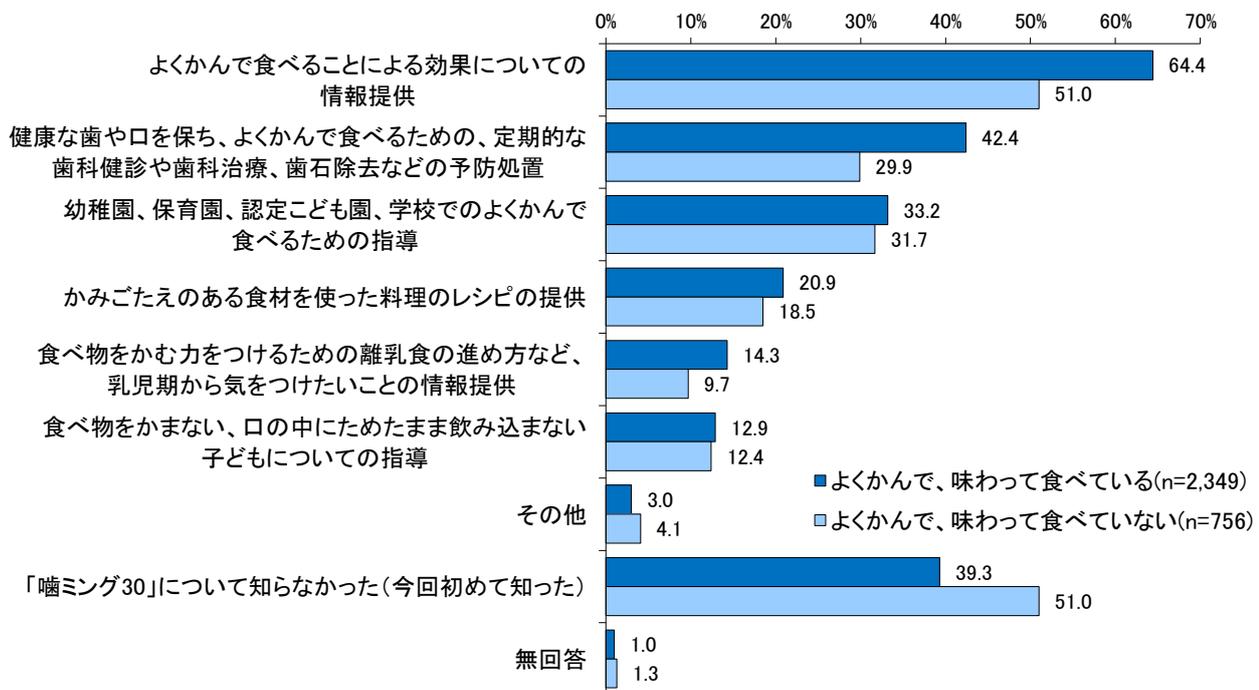
【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

その他

「^かミン^{さん}グ30」について
知らなかった
(今回初めて知った)



【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(よくかんで味わって食べる食生活の実践度別)】

5 健全な食生活の実践について

指 標：健全な食生活を実践している市民の割合及び男性の割合
 目標数値：全体…80%以上 男性…80%以上
 平成27年度数値：全体…66.2% 男性…59.7%
 平成29年度数値：全体…64.8% 男性…62.5%

(1) 「健全な食生活」の実践度

「健全な食生活」を「実践できていると思う」「十分に実践できていると思う」「まあまあ実践できていると思う」の合計)の回答割合は次のとおり。

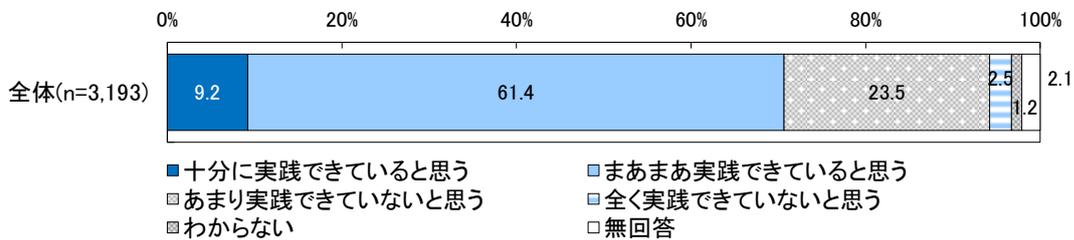
【全体】 70.6%

【性・年齢別】 男性(66.2%)が女性(74.9%)に比べて 8.7 ポイント低い。男女とも 20 歳代が最も低い。
 (男性 57.2%、女性 64.4%)。

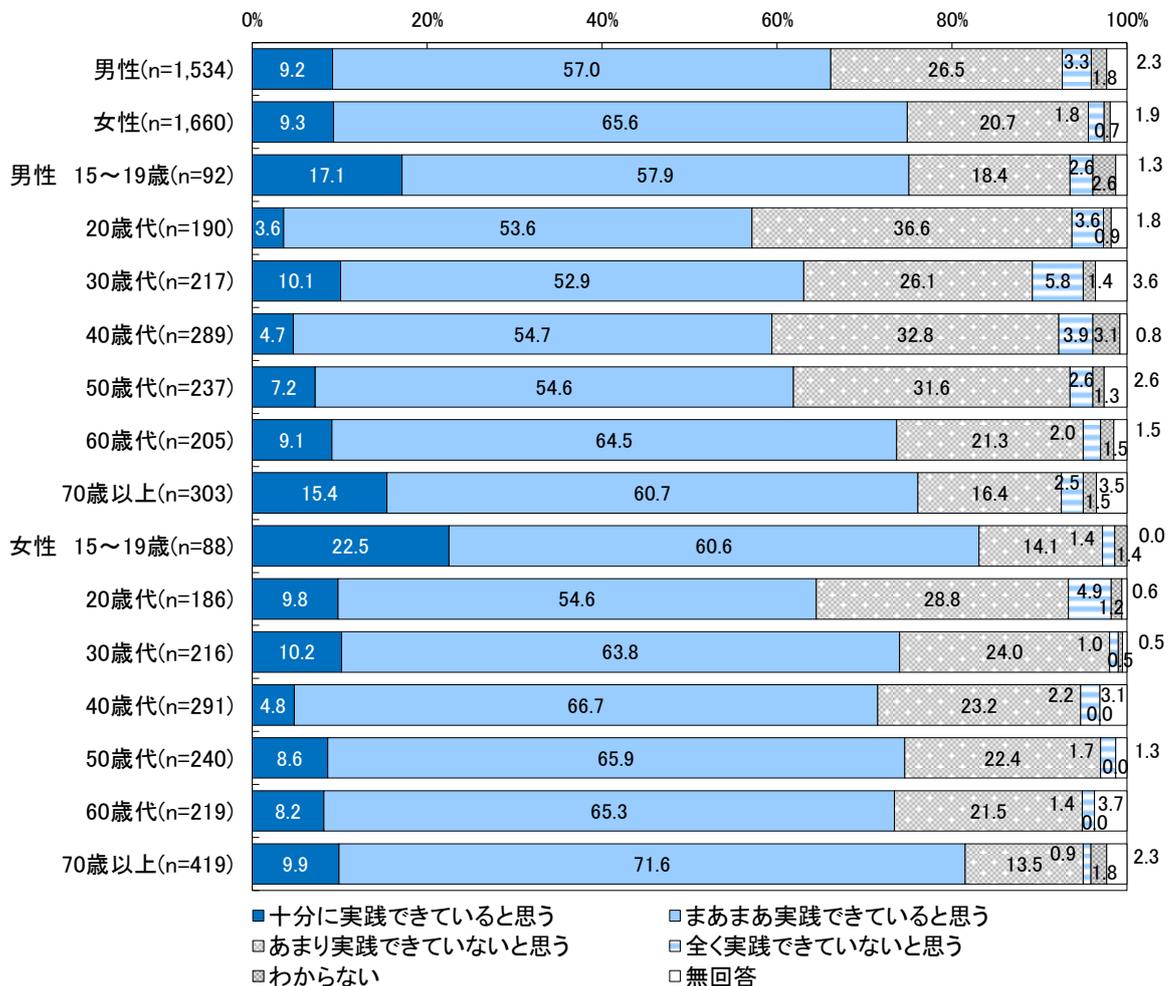
【就業等状況別】 勤労者(66.6%)が最も低い。

【世帯構成別】 一人暮らし(49.0%)が最も低い。

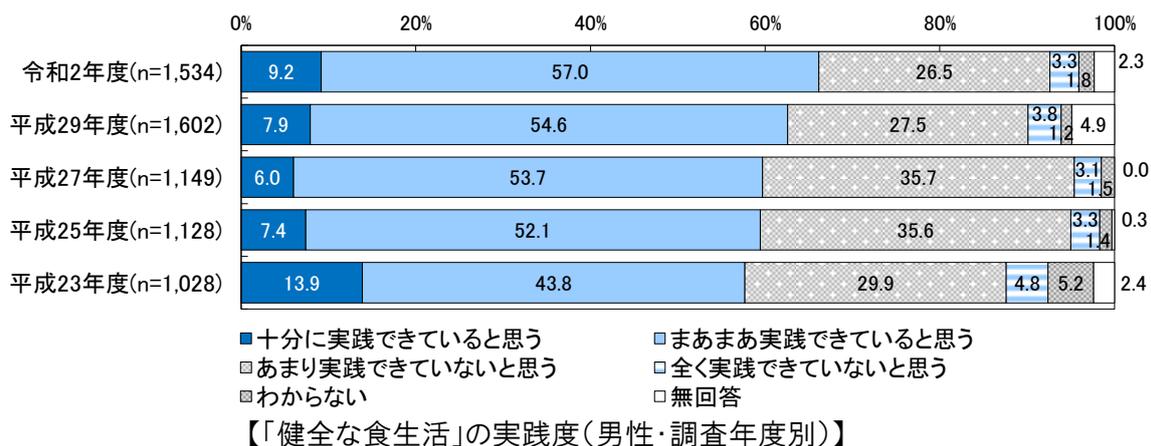
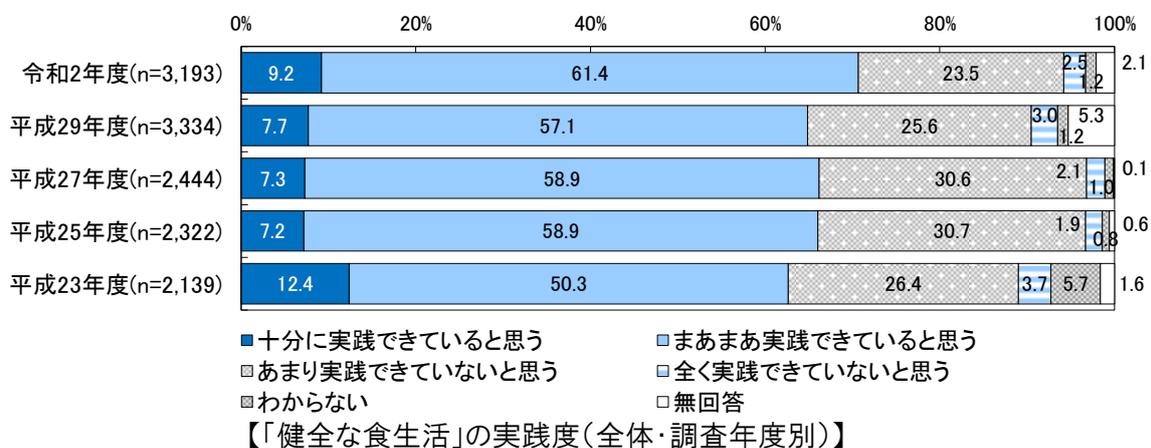
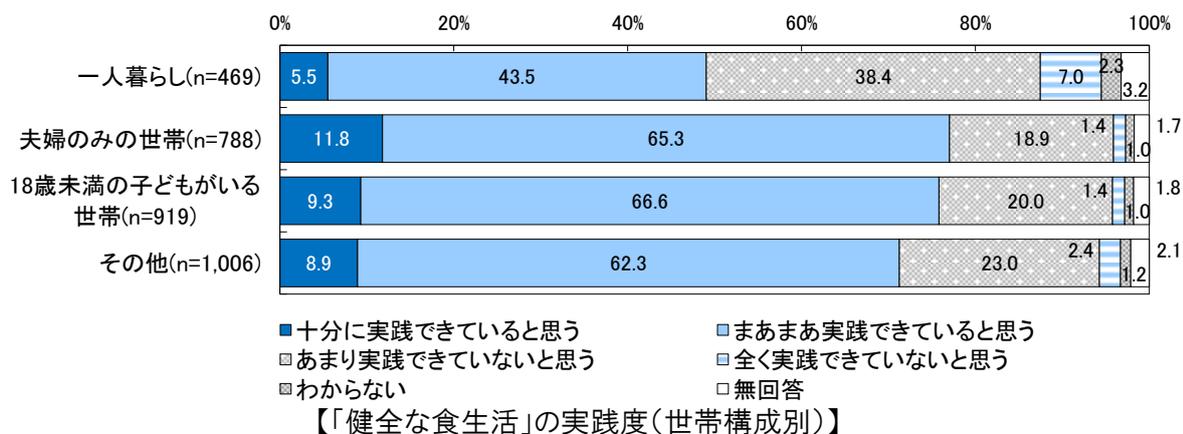
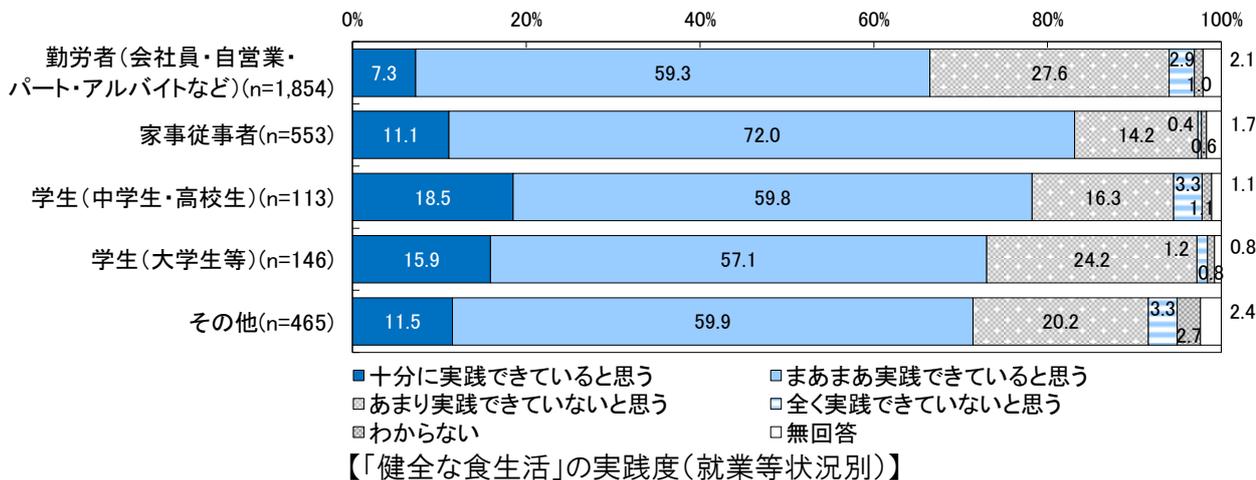
【調査年度別】 前々回調査(平成27年度 66.2%)、前回調査(平成29年度 64.8%)よりも上昇している。男性についても、前々回調査(平成27年度 59.7%)、前回調査(平成29年度 62.5%)よりも上昇している。



【「健全な食生活」の実践度(全体)】



【「健全な食生活」の実践度(性/性・年齢別)】



(2) ふだんの食生活で心がけていること

「健全な食生活」を「十分に実践できていると思う」「まあまあ実践できていると思う」「あまり実践できていないと思う」と回答した者のうち、ふだんの食生活で心がけていることの回答割合は次のとおり。

【全体】「食べ残さない」(71.6%)が最も高い。次いで「栄養バランスに気をつける」(67.3%)、「規則正しく食べる」(54.8%)が5割を超える。

【性別】男性では「食べ残さない」(74.9%)が最も高いが、女性では「栄養バランスに気をつけて食べる」(75.9%)が最も高い。

「食べ残さない」、「食材や作った人に感謝して食べる」以外は、男性が女性より回答割合が低い。男性が女性に比べて10ポイント以上下回っているのは、「栄養バランスに気をつけて食べる」(男性57.7%、女性75.9%)、「旬の食材を食べる」(男性34.5%、女性56.7%)、「食材を無駄なく使う」(男性36.2%、女性53.1%)、「行事食を食べる」(男性11.4%、女性24.0%)である。

【性・年齢別】「栄養バランスに気をつける」は、男性15～19歳、20歳代、30歳代で低く、4割台となっている。

「規則正しく食べる」は、男性20歳代、30歳代で低く、3割台となっている。

「家族等と一緒に食事をする」は、女性30歳代で7割を超え、男性20歳代、50歳代で低く、3割台となっている。

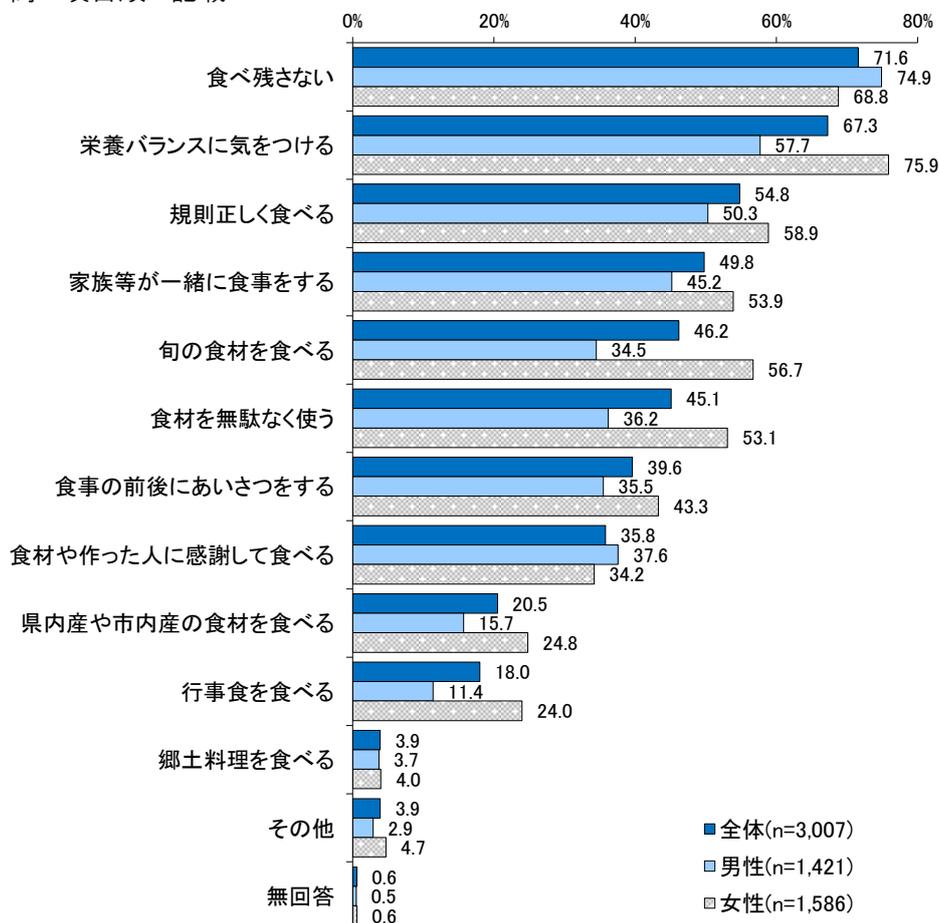
「旬の食材を食べる」は、女性40歳代、60歳代、70歳以上で高く、6割を超え、男性20歳代、女性15～19歳で2割台、男性15～19歳では1割台と低くなっている。

【就業等状況別】「栄養バランスに気をつける」は、学生(大学生等)、学生(中学生・高校生)で低く5割台となっている。

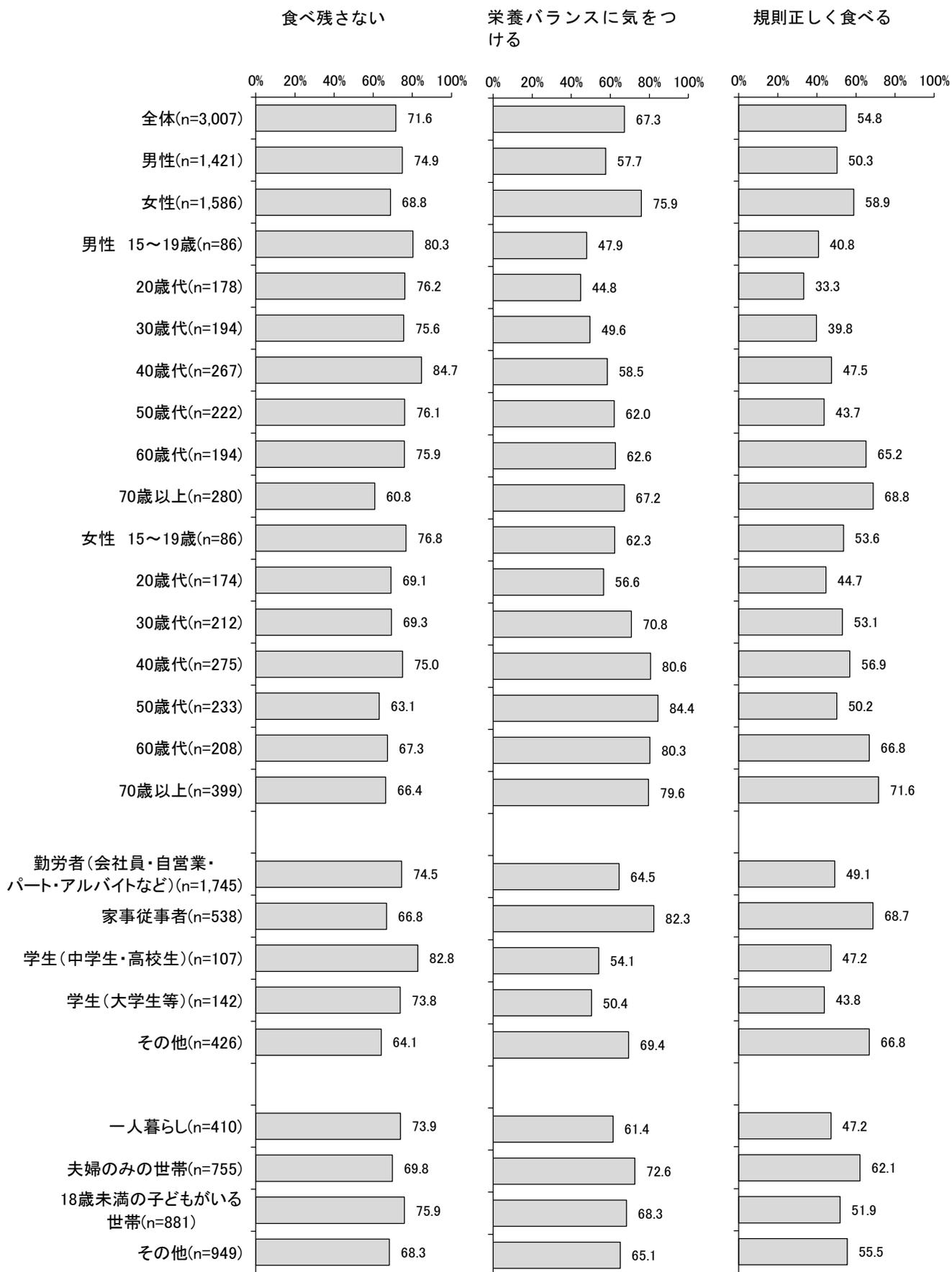
「規則正しく食べる」は、学生(大学生等)、学生(中学生・高校生)、勤労者で低く4割台となっている。

【健全な食生活の実践度別】すべての項目で、「健全な食生活を実践できていないと思う」者と比べ、「実践できていると思う」者が高い。

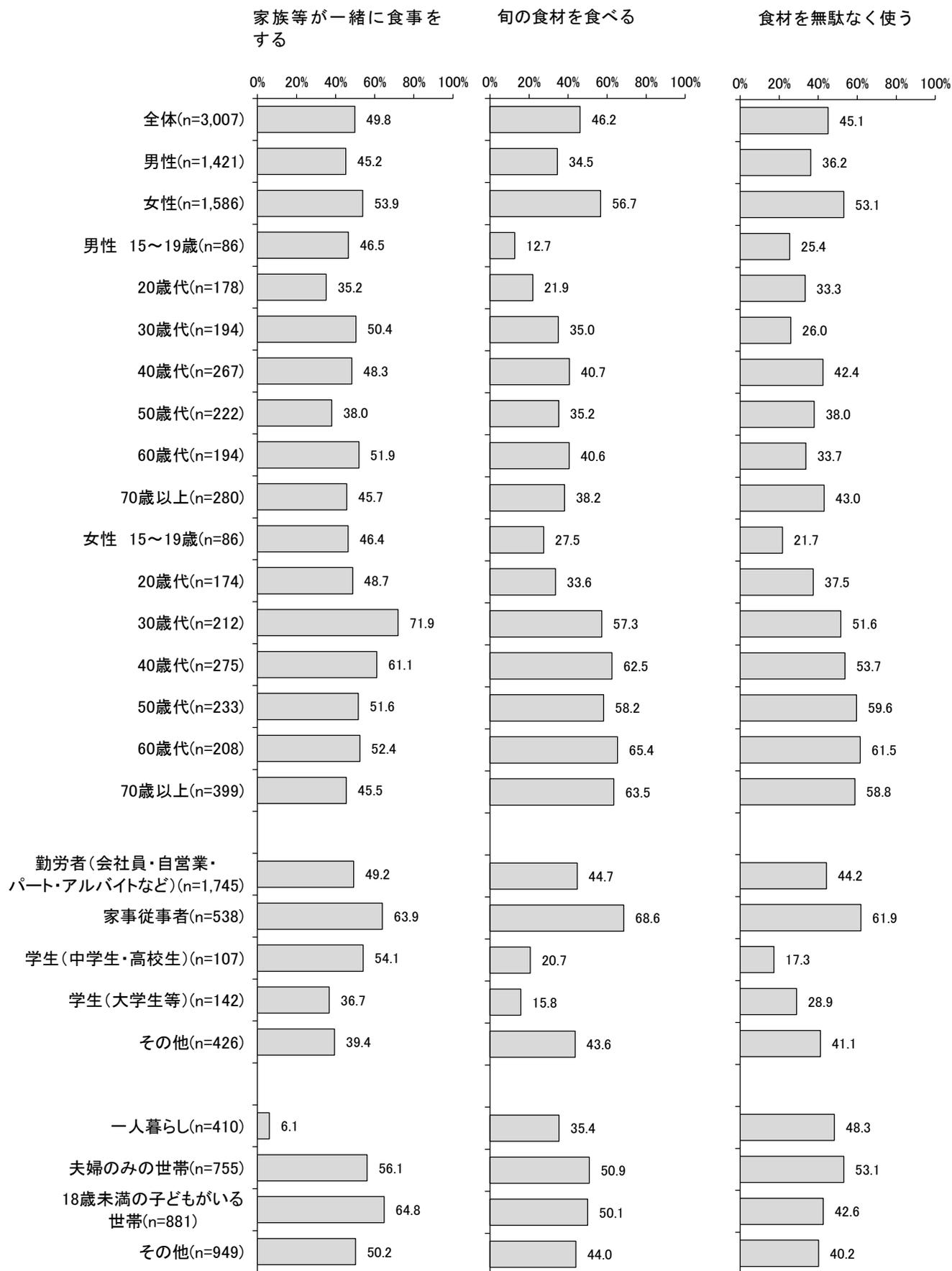
※回答割合が高い項目順に記載



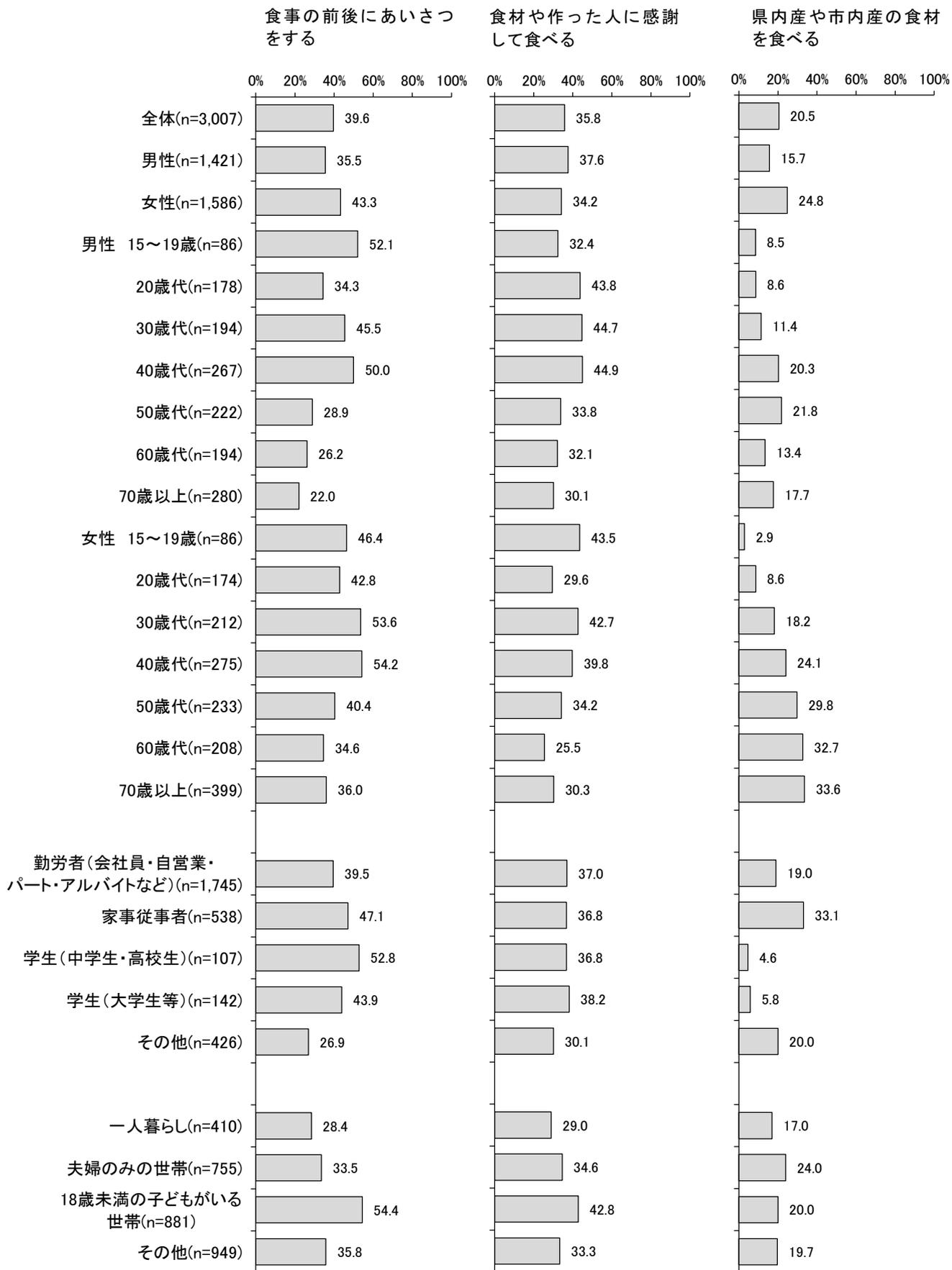
【ふだんの食生活で心がけていること(全体, 性別)】



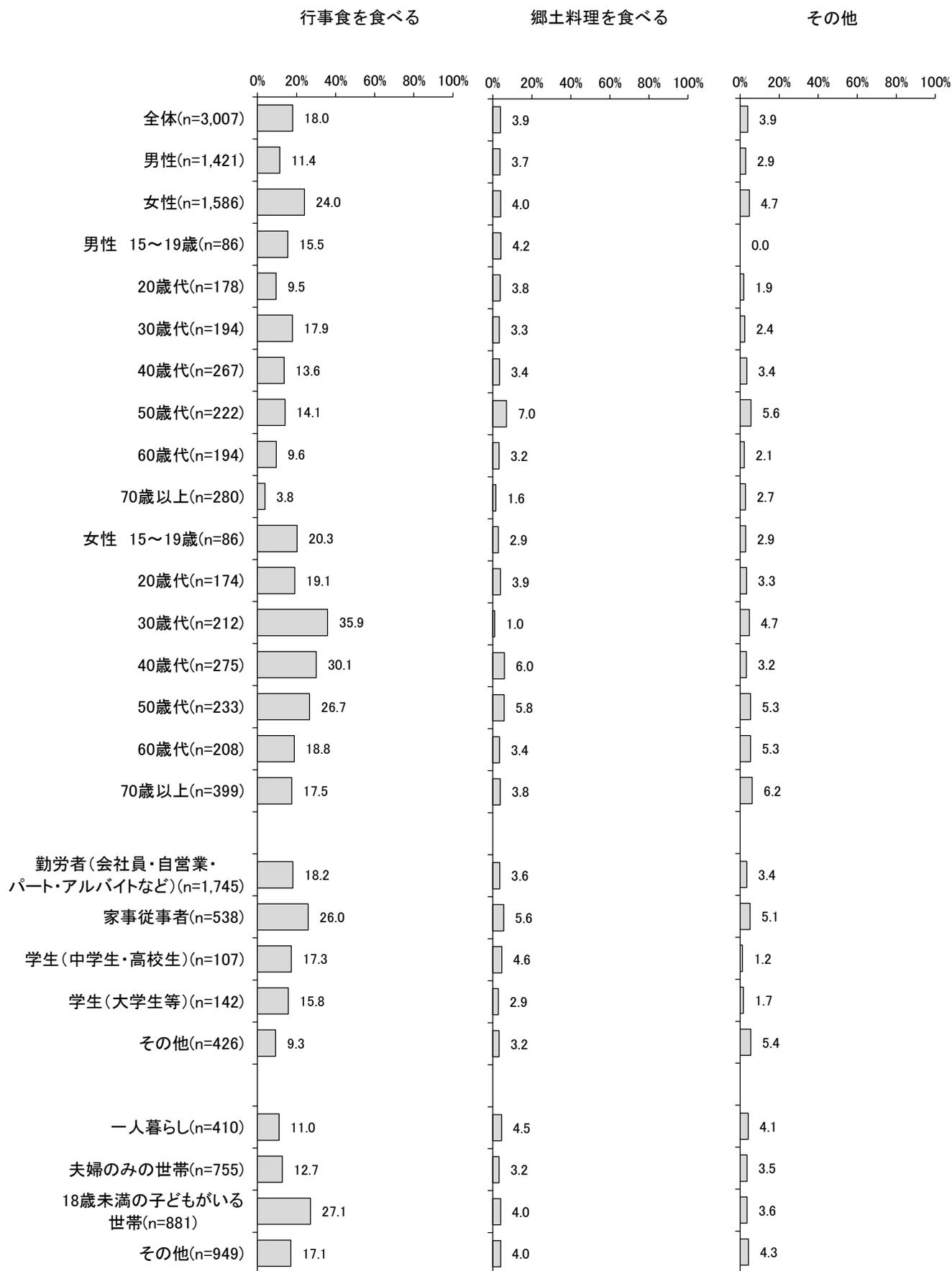
【ふだんの食生活で心がけていること(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



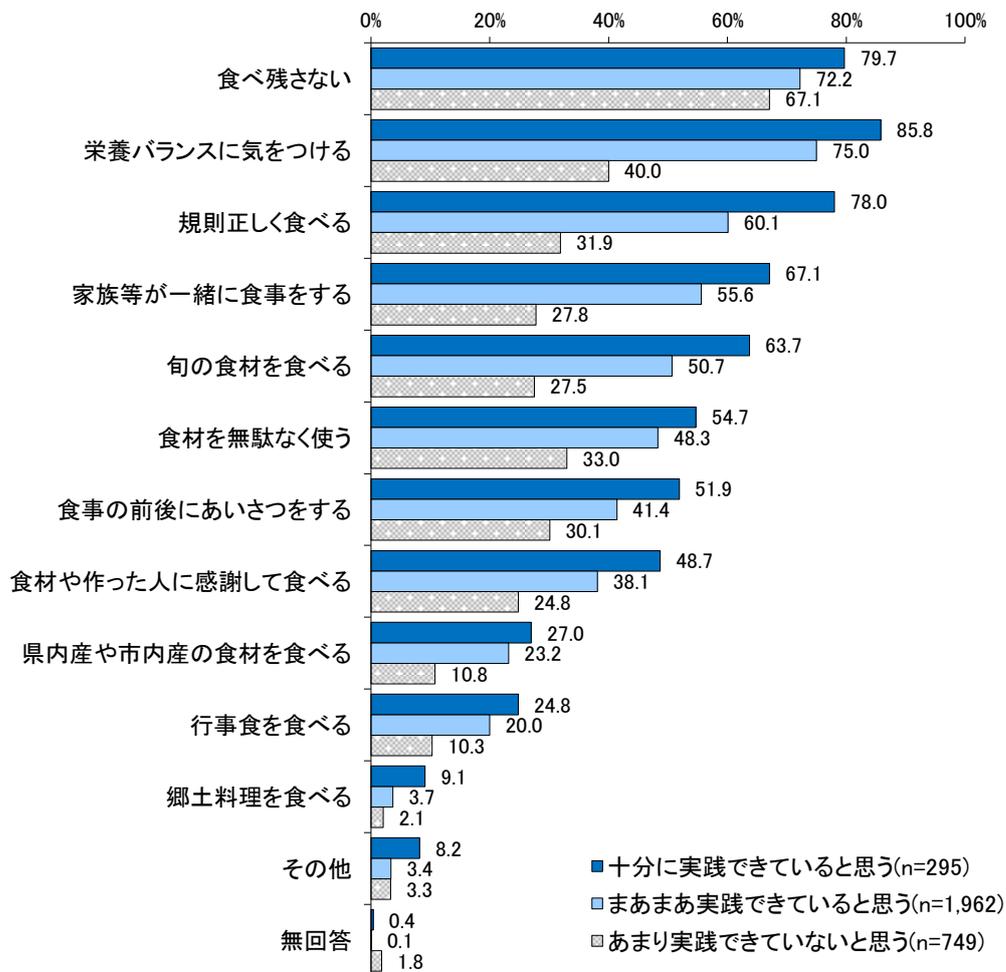
【ふだんの食生活で心がけていること(全体, 性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【ふだんの食生活で心がけていること(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【ふだんの食生活で心がけていること(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【ふだんの食生活で心がけていること(健全な食生活の実践状況別)】

(3) 食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法

「食に関して今後充実してほしい情報提供の方法」の回答割合は次のとおり。

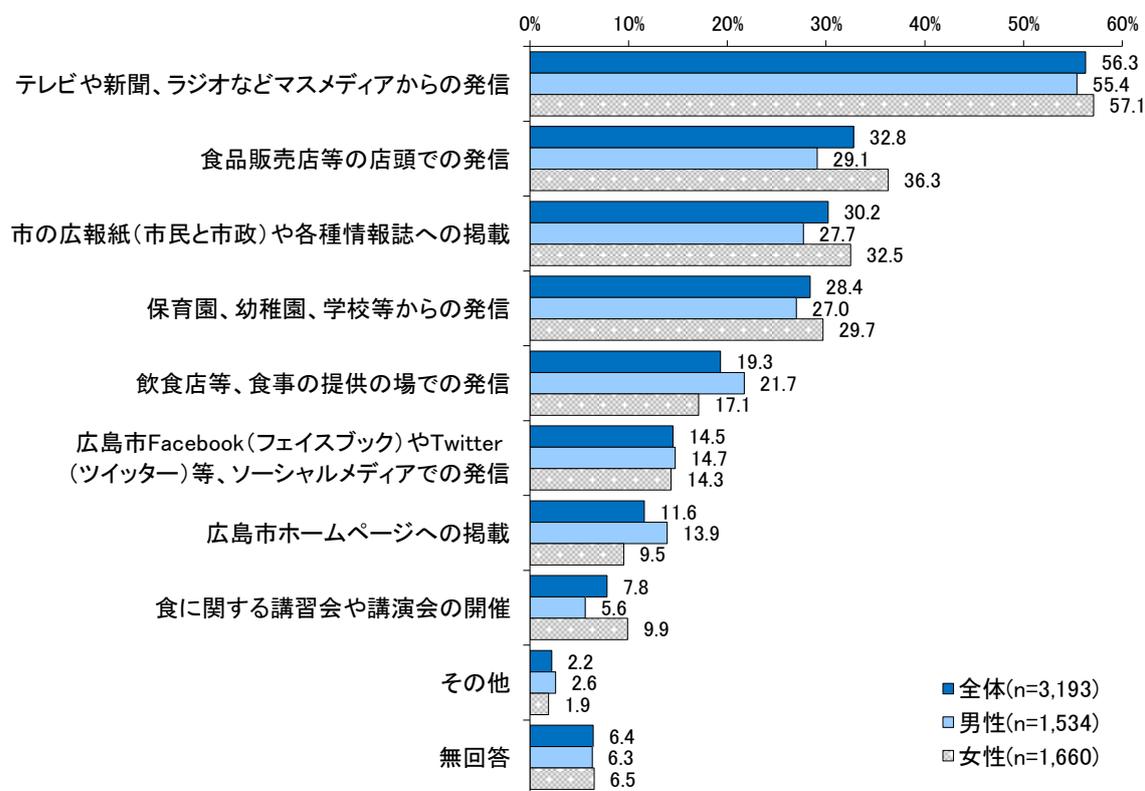
【全体】「テレビや新聞、ラジオなどのマスメディアからの発信」(56.3%)が最も高く、次いで「食品販売店の店頭での発信」(32.8%)、「市の広報紙(市民と市政)や各種情報誌への掲載」(30.2%)、「保育園、幼稚園、学校等からの発信」(28.4%)と続く。

【性・年齢別】「食品販売店等の店頭での発信」は、女性 30 歳代、女性 40 歳代、女性 50 歳代で高く 4割を超えている。
 「市の広報紙(市民と市政)や各種情報誌への掲載」は、男女ともに年代が高いほど高い傾向にある。
 「保育園、幼稚園、学校等からの発信」は、女性 30 歳代で5割台、男性 30 歳代、女性 15～19 歳、女性 40 歳代で4割台と高くなっている。
 「飲食店等、食事の提供の場での発信」は、男性 20 歳代、男性 30 歳代、女性 20 歳代で高く、3割台となっている。
 「広島市 Facebook や Twitter 等、ソーシャルメディアでの発信」は、男性 20 歳代、女性 15～19 歳、女性 20 歳代で高く、3割台となっている。

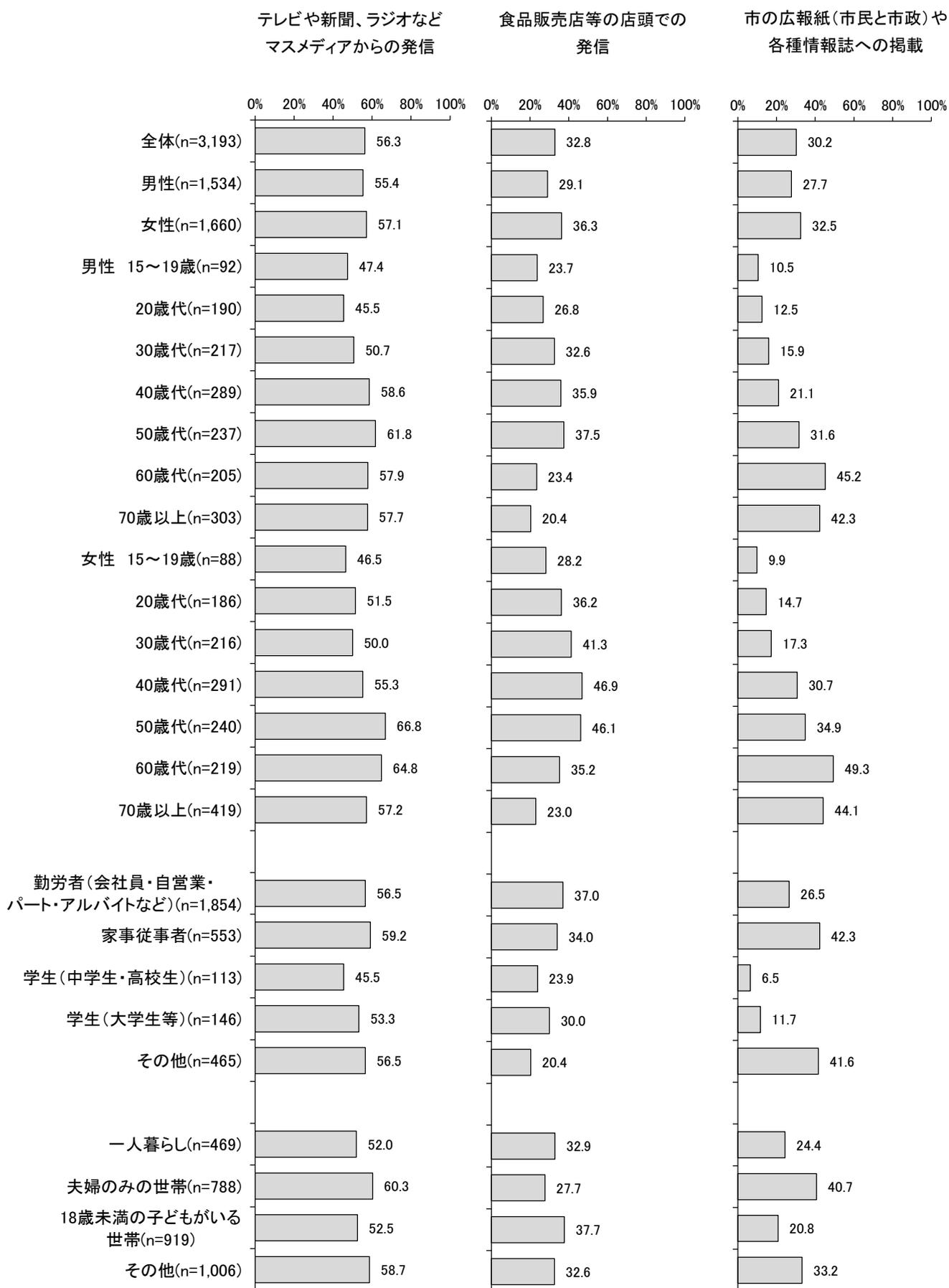
【就業等状況別】「広島市 Facebook や Twitter 等、ソーシャルメディアでの発信」は、学生(大学生等)で高く、3割台となっている。

【健全な食生活の実践度別】「健全な食生活を実践できていないと思う」者は、「実践できていると思う」者に比べ、「飲食店等、食事の提供の場での発信」、「広島市 Facebook や Twitter 等、ソーシャルメディアでの発信」の回答割合が高い。

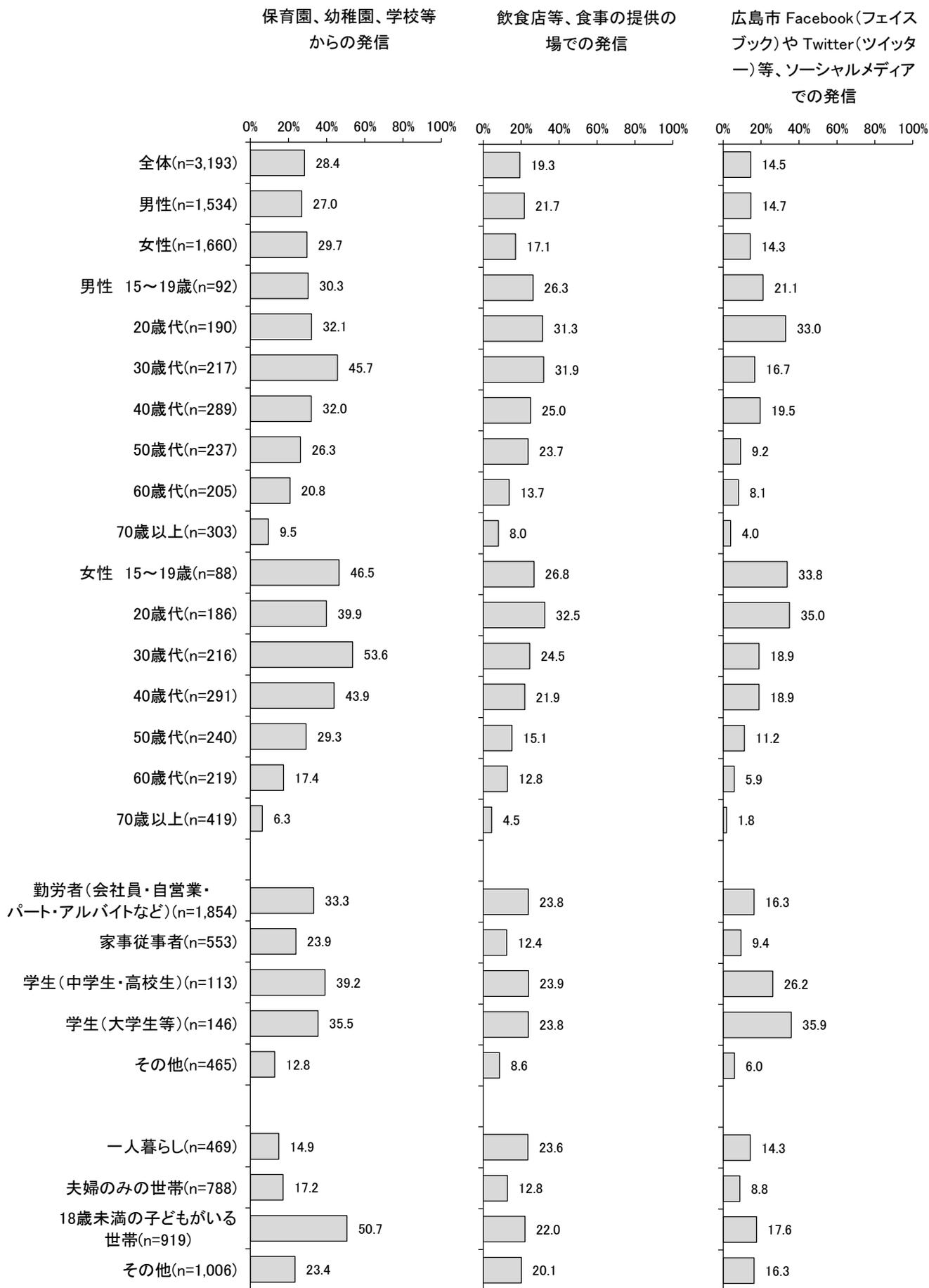
※回答割合が高い項目順に記載



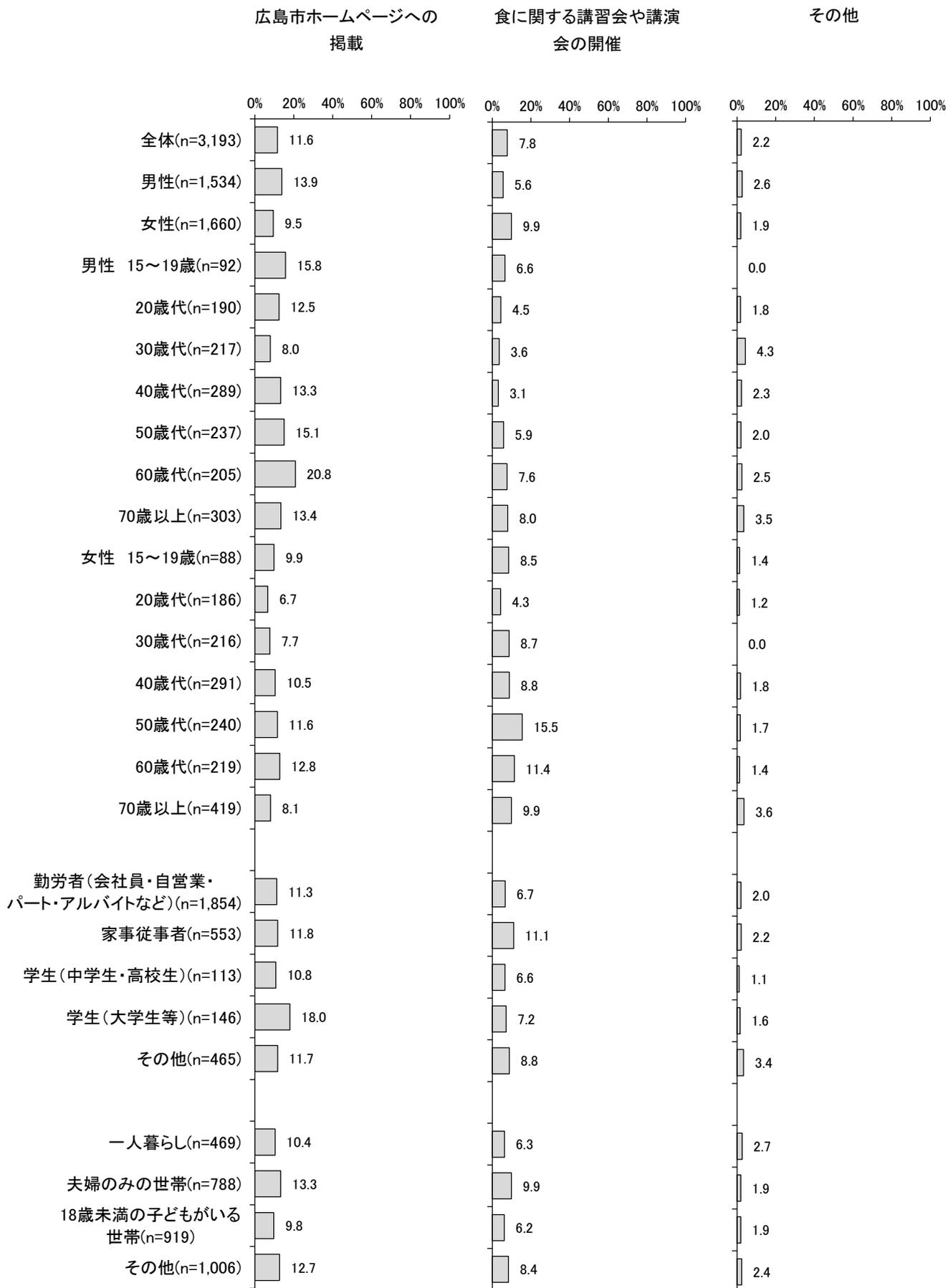
【食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法(全体、性別)】



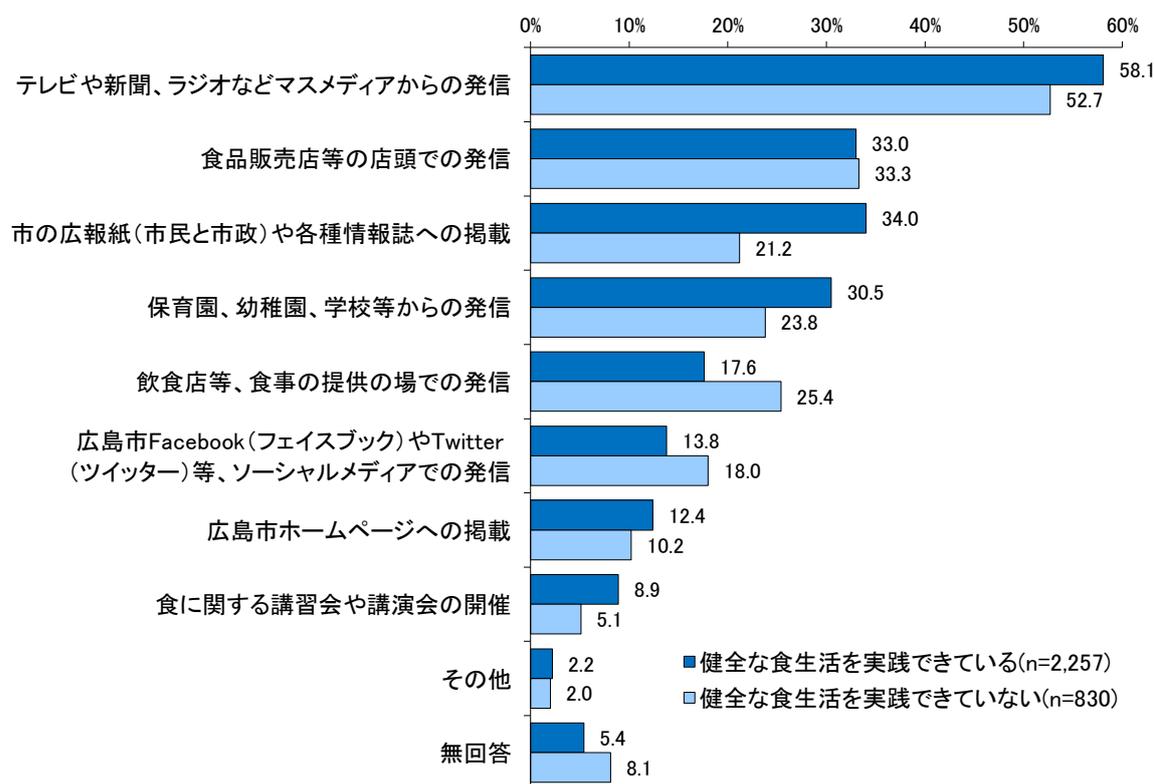
【食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法(健全な食生活の実践状況別)】

【食に関して今後充実して欲しい情報提供の方法(回答割合順位・全体、性・年齢/就業等状況別)】

回答割合順位		1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	
属性		1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	
全体		マスメディア	食品販売店	広報紙	学校等	飲食店	SNS	市HP	講習会	
性・年齢	15~19歳	男性	マスメディア	学校等	飲食店	食品販売店	SNS	市HP	広報紙	講習会
		女性	学校等	マスメディア	SNS	食品販売店	飲食店	市HP	広報紙	講習会
	20歳代	男性	マスメディア	SNS	学校等	飲食店	食品販売店	市HP	広報紙	講習会
		女性	マスメディア	学校等	食品販売店	SNS	飲食店	広報紙	市HP	講習会
	30歳代	男性	マスメディア	学校等	食品販売店	飲食店	SNS	広報紙	市HP	講習会
		女性	学校等	マスメディア	食品販売店	飲食店	SNS	広報紙	講習会	市HP
	40歳代	男性	マスメディア	食品販売店	学校等	飲食店	広報紙	SNS	市HP	講習会
		女性	マスメディア	食品販売店	学校等	広報紙	飲食店	広報紙	市HP	講習会
	50歳代	男性	マスメディア	食品販売店	広報紙	学校等	飲食店	市HP	SNS	講習会
		女性	マスメディア	食品販売店	広報紙	学校等	講習会	飲食店	市HP	SNS
	60歳代	男性	マスメディア	広報紙	市HP	学校等	食品販売店	飲食店	SNS	講習会
		女性	マスメディア	広報紙	食品販売店	学校等	市HP	飲食店	講習会	SNS
	70歳以上	男性	マスメディア	広報紙	食品販売店	市HP	学校等	飲食店	講習会	SNS
		女性	マスメディア	広報紙	食品販売店	講習会	市HP	学校等	飲食店	SNS
就業等状況	勤労者	マスメディア	食品販売店	学校等	広報紙	飲食店	SNS	市HP	講習会	
	家事従事者	マスメディア	広報紙	食品販売店	学校等	飲食店	市HP	講習会	SNS	
	中高生	マスメディア	学校等	SNS	飲食店	食品販売店	市HP	講習会	広報紙	
	大学生等	マスメディア	SNS	学校等	食品販売店	飲食店	市HP	広報紙	講習会	

全体と比較し、回答割合が10ポイント以上高い項目
 全体と比較し、回答割合が10ポイント以上低い項目

IV 調査票

食育に関する調査

御協力をお願い

日頃から市政について、御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、広島市では、すべての市民が生涯にわたって健康な心身を保ち、いきいきと心豊かに暮らすことができるよう、平成28年(2016年)3月に「健全な食生活を実践する市民を増やす」ことを目標とする「第3次広島市食育推進計画」を策定し、官民一体となった食育を推進しています。

この度の調査は、今後の食育推進のより一層の充実を図るため、市民の皆様の「食」に関する意識や日頃の行動などについてお聞かせいただくものです。

なお、この調査は、令和2年(2020年)4月30日現在市内にお住まいの15歳以上の方の中から3,640人を無作為に抽出させていただき、回答をお願いするものです。調査には無記名でお答えいただき、回答結果は統計的に処理いたします。御記入いただいた情報は、この調査の目的以外には使用いたしません。また、調査結果がまとまり次第、広島市食育ホームページなどで公表いたします。

お忙しいところ誠に恐れ入りますが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力いただきますようお願い申し上げます。

令和2年(2020年)9月

広島市長 松井 一實

記入にあたってのお願い

- 1 調査票には、あて名の御本人がお答えください。もし、御本人が記入できない場合は、身近な方が、御本人のお考えを聞きながら御記入くださいますようお願いいたします。
なお、この調査は、回答者を無作為で抽出しているため、あて名の御本人の様子がわかりません。万一、御病氣などでお答えいただけない場合は、回答の必要はございません。
- 2 回答にあたっては、問いの指示に従って、鉛筆、ボールペンなどで調査票に直接御記入ください。調査票は全部で4ページです。
- 3 回答の中で「その他」に○をつけられた場合は、()内に具体的な内容を御記入ください。
- 4 記入が済まれましたら、お手数ですが、調査票を同封の返信用封筒(切手は不要です。)に入れ、**令和2年(2020年)10月5日(月)までに 郵便ポストへ投函してください。**
- 5 9月28日頃までに返送いただいていない方へ、「食育に関する調査への御協力をお願い」のはがきをお送りする予定です。このため、返信用封筒の右下に番号が入っていますが、この番号は返送いただいたかどうかを確認するためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。どうぞ御了承いただきますようお願い致します。

広島市食育ホームページ

(<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/shokuiku/>)

市の食育に関する様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

- 簡単朝ごはんレシピ
- ひろしま食育ネットワーク参加団体一覧
- 広島市食育推進マスコットキャラクター など



この調査に関する問合せ先

広島市健康福祉局保健部健康推進課
(広島市食育推進会議 事務局)

担当:高村・中西

〒730-8586

広島市中区国泰寺町一丁目6番34号

電話 (082) 504-2290

FAX (082) 504-2258

Eメール k-suishin@city.hiroshima.lg.jp

食育に関する調査 調査票

次の質問ごとにあてはまる番号を選び、○をつけてください。○の数は【 】内のとおりです。

問1 あなたは、ふだん「朝食」を食べていますか。【○はひとつ】

※ ふだんから菓子やサプリメント(栄養補助食品)、お茶やコーヒーのみの場合は、「4 ほとんど食べない」に○をしてください。

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| 1 ほとんど毎日
食べる | 2 週に4～5日
食べる | 3 週に2～3日
食べる | 4 ほとんど食べない |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------|

↓
問2・問3へ

↓
問2・問3・問4へ

↓
問4へ

問1で1、2、3に○をつけた方のみお答えください。

問2 あなたは、今日の「朝食」で何を食べましたか。食べた物をお選びください。【○はいくつでも】

※ 記入された日が休日、又は朝食を食べなかった日の場合は、一番最近の平日の「朝食」で食べた物をお選びください。

- | | | |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| 1 ごはん (おにぎりを含む) | 2 パン | 3 めん類 |
| 4 肉・肉加工品を使ったおかず | 5 魚・魚加工品を使ったおかず | 6 卵を使ったおかず |
| 7 大豆製品を使ったおかず | 8 野菜を使ったおかず | 9 果物 |
| 10 牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ) | 11 サプリメント(栄養補助食品) | 12 その他 (具体的に.....) |

問3 あなたは、ふだん「朝食」をどのように準備する 又は 準備してもらうことが多いですか。

※ 迷う場合は、「おかず」の準備方法でお答えください。【○はひとつ】

- | | |
|------------------------------|--|
| 1 主に、家で調理して食べる | <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="margin: 0;">a スーパーマーケット・食品販売店</p> <p style="margin: 0;">b コンビニエンスストア</p> <p style="margin: 0;">c 持ち帰りができる飲食店 (ファストフード店を含む)</p> </div> |
| 2 主に、調理されたものを購入して食べる | |
| ↳ どこで購入することが多いですか
【○はひとつ】 | |
| 3 主に、外食する | |
| 4 その他 (具体的に.....) | |

問1で2、3、4に○をつけた方のみお答えください。

問4 あなたが、「朝食」を食べるために、必要だと思うことはなんですか。【○はいくつでも】

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 朝食を食べるメリットについての情報提供 | 2 自分で短時間・簡単に作れる 朝食レシピの紹介 |
| 3 自分で短時間・簡単に朝食を用意できる 市販食品の組み合わせ方法・組み合わせ例の紹介 | |
| 4 自宅以外(飲食店やコンビニ等)で手軽に朝食を食べることができる環境 | |
| 5 食品販売店(スーパーマーケット・食品販売店・コンビニ等)で朝食用セット(食材を含む)などが購入できる環境 | |
| 6 朝食を用意してくれる人がいる環境 | 7 子どもの頃からの朝食を食べる習慣 |
| 8 その他 (具体的に.....) | |

→ 中面に続きます

全ての方がお答えください。

問5 あなたは、食品の購入に当たって、「食品表示*」を参考にしていますか。【〇はひとつ】

- 1 参考にしている
- 2 少しは参考にしている
- 3 あまり参考にしていない
- 4 参考にしていない

※ 食品表示 消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源です。

(例)

名称	チョコレート菓子	栄養成分表示
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、カカオマス、生クリーム(乳成分を含む)、植物油	1個(20g)当たり
添加物	膨張剤、乳化剤(大豆由来)、香料	熱量 103 kcal
内容量	120g (6個)	たんぱく質 1.3 g
賞味期限	20××年〇〇月▼▼日	脂質 5.3 g
保存方法	高温多湿を避け涼しい場所で保存	炭水化物 12.6 g
販売者	株式会社●○ 東京都△区■×○-×	食塩相当量 0.1 g
製造所	株式会社×◆ 広島市■区○×◇-△	

◆ 広島市では、毎月19日を「わ食の日」として、3つの「わ食」を推進しています。

わ食の日

毎月19日はわ食の輪を環

「和食」

「輪食」

「環食」

栄養バランスのとれた日本型食生活

ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使った様々なおかずがある「日本型食生活」を実践することは、体に必要な栄養素をバランス良く取ることにつながります。



食卓を囲む家族等との団らん

家族などと一緒に食卓を囲み、楽しく食事をする中で、家族や地域・コミュニティのきずなを深めることができます。また、家族そろって食事をしたり、子どもと一緒に食事の準備をすることは、子どもたちが食事のマナー、調理技術などを身につけることや食文化の伝承にもつながります。



環境に配慮した食生活

「必要以上の食材を買わない」、「食材を無駄なく調理して生ゴミを減らす」、「食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して残さず食べる」など、食べ物を大切に、食生活の面からも、環境に配慮することが大切です。また、地場産の食材や旬の食材を使うことも、環境への負荷の軽減につながります。



広島市食育推進会議
のほり旗(青色)

問6 あなたは、「わ食の日」を知っていましたか。【〇はひとつ】

- 1 言葉も内容も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、内容は知らなかった
- 3 言葉も内容も知らなかった (今回初めて知った)

問7 あなたは、3つの「わ食(和食・輪食・環食)」をそれぞれ実践していますか。【〇はそれぞれひとつ】

(1) 和食 (栄養バランスのとれた日本型食生活の実践)

- 1 十分に実践している
- 2 まあまあ実践している
- 3 あまり実践していない
- 4 全く実践していない
- 5 わからない

(2) 輪食 (食卓を囲む家族等との団らんの実践)

- 1 十分に実践している
- 2 まあまあ実践している
- 3 あまり実践していない
- 4 全く実践していない
- 5 わからない

(3) 環食 (食品や食材を無駄にしない、食べ残しをしない、地場産の食材を使うなど、環境に配慮した食生活の実践)

- 1 十分に実践している
- 2 まあまあ実践している
- 3 あまり実践していない
- 4 全く実践していない
- 5 わからない

問8 あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。【〇はひとつ】

- 1 十分にしている 2 まあまあしている 3 あまりしていない 4 全くしていない 5 わからない

問9 よくかんで、味わって食べることを目指す「**噛ミ^かン^{さんまる}グ30^{*}**」に取り組むために、あなたが**必要だ**と思うことはなんですか。【〇はいくつでも】

- 1 よくかんで食べることによる効果（例：肥満予防、脳の発達など）についての情報提供
- 2 食べ物をかむ力をつけるための離乳食の進め方など、乳児期から気をつけたいことの情報提供
- 3 かみごたえのある食材を使った料理のレシピの提供
- 4 食べ物をかまない、口の中にためたまま飲み込まない子どもについての指導
- 5 幼稚園、保育園、認定こども園、学校でのよくかんで食べるための指導
- 6 健康な歯や口を保ち、よくかんで食べるための、定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置
- 7 その他（具体的に.....）
- 8 「**噛ミ^かン^{さんまる}グ30^{*}**」について知らなかった（今回初めて知った）

※「**噛ミ^かン^{さんまる}グ30^{*}**」運動
平成21年7月に厚生労働省が提唱した運動です。
ひとくち30回以上かむことが必要な食品を、よくかんで味わって食べることを目標として、「噛ミ^かン^{さんまる}グ30^{*}」というキャッチフレーズで歯科保健分野からの食育を推進しています。

◆ 広島市では、平成28年3月に「第3次広島市食育推進計画」を策定し、「**健全な食生活^{*}**」を実践する市民を増やすことを目標に、官民一体となった食育を推進しています。

※「**健全な食生活^{*}**」とは…
・規則正しく食事を摂る ・栄養バランスがとれている
・安全面に配慮する ・無駄な食べ残しや廃棄をしない
・食卓を囲んで家族等と一緒に食事をする などの望ましい姿の食生活のことです。
広島市では、「**健全な食生活^{*}**」の実践に向けて、3つの「**わ食**」の視点から食育に取り組んでいます。

問10 あなたは、「**健全な食生活^{*}**」が実践できていると思いますか。【〇はひとつ】

- 1 十分に実践できていると思う 2 まあまあ実践できていると思う 3 あまり実践できていないと思う 4 全く実践できていないと思う 5 わからない

問11へ

裏面 問12へ

問10で1、2、3に〇をつけた方のみお答えください。

問11 あなたが、ふだんの食生活で心がけていることはなんですか。【〇はいくつでも】

- 1 栄養バランスに気をつける
- 2 規則正しく食べる
- 3 食事の前後にあいさつをする
- 4 食材や作った人に感謝して食べる
- 5 食材を無駄なく使う
- 6 食べ残さない
- 7 旬の食材を食べる
- 8 県内産や市内産の食材を食べる
- 9 行事食を食べる
- 10 郷土料理を食べる
- 11 家族等と一緒に食事をする
- 12 その他（具体的に.....）

裏面に続きます

全ての方がお答えください。

問 12 あなたが、「食」に関する正しい知識を持つために、今後充実してほしい情報提供の方法はなんですか。【〇はいくつでも】

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 広島市ホームページへの掲載 | 2 市の広報紙(市民と市政)や各種情報誌への掲載 |
| 3 広島市 Facebook(フェイスブック)や Twitter(ツイッター)等、ソーシャルメディアでの発信 | |
| 4 保育園、幼稚園、学校等からの発信 | 5 テレビや新聞、ラジオなどマスメディアからの発信 |
| 6 飲食店等、食事の提供の場での発信 | 7 食品販売店等の店頭での発信 |
| 8 食に関する講習会や講演会の開催 | 9 その他(具体的に.....) |

◆ あなたが、「食」について、日頃実践していること、感じていること、御意見などがございましたら、御自由にお書きください。

◆ 最後に、あなた御自身のことについておたずねします。
次の項目ごとに、該当する番号を選び、〇をつけてください。

項目	回答欄			
年 齢	(令和2年4月1日現在) [] 歳			
性 別	1 男性	2 女性		
現在の就業等の状況 【〇はひとつ】	1 勤労者(会社員・自営業・パート・アルバイトなど)	2 家事従事者	3 学生(中学生・高校生)	
	4 学生(大学生・短大生・専門学校生)	5 その他		
同居する家族等 【〇はいくつでも】 ※あなたから見た 続柄を お選びください。	1 配偶者(夫・妻)	2 子ども(18歳未満)	3 子ども(18歳以上)	4 親(配偶者の親も含む)
	5 祖父・祖母	6 孫(18歳未満)	7 孫(18歳以上)	8 その他の家族等
	9 一人暮らし			

以上で質問は終了です。御協力ありがとうございました。

この調査票を返信用封筒(切手不要)に入れ、令和2年10月5日(月)までに御投函ください。

